Иоланта ПРОКОПЕНКО

СОВЕТЫ, ПРАВИЛА, РЕЦЕПТЫ

Я никого не ем!

Вегетарианская кухня

300 РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ, И НЕ ТОЛЬКО

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Вегетарианская диета — это уникальный способ очистить свой организм и почувствовать себя заметно лучше. Не зря вегетарианство использовалось в практике христиан, буддистов, индуистов, джайнистов и сторонников других религий на протяжении тысяч лет. Приведенные в этой книге рецепты подходят не только для тех, кто выбрал для себя путь вегетарианства, но и для людей, которые соблюдают посты. В книге также даны: этапы становления вегетарианца, советы при переходе на вегетарианскую диету, рекомендации для тех, кто столкнулся с непониманием друзей и родственников, вкусные и полезные рецепты без мяса на весь день, а также полезные приложения с таблицами мер и веса продуктов.

- Иоланта Прокопенко
  - Предисловие. Счетчик Гейгера для людской человечности
  - Что такое вегетарианство?
    - Вегетарианство как стиль жизни
    - Общие сведения
    - Вегетарианское питание и здоровье
    - Заглянем внутрь продуктов
      -
      - Белок
      - Жиры
      - Углеводы
      - Минералы
      - Витамины
  - Вегетарианцы. Кто это такие, и с чем они едят?
    -
    - Вегетарианство и духовно-религиозные учения
      - Иудаизм
      - Христианство
      - Мусульманство
      - Буддизм
      - Индуизм
      - Джайнизм
      - Зороастризм
    - «Становление» вегетарианца
      -
      - 1 этап
      - 2 этап

        - 3 этап
    - Взаимоотношения вегетарианцев и мясоедов
- Едим с удовольствием, или Вкусные рецепты без мяса!
    - Отказавшись от мяса, в первую очередь думайте о сбалансированности пищи
    - Пирамиды питания
    - Схемы полезного питания на каждый день
- Первые блюда
    - Борщи
        - Борщ украинский
        - Борщ украинский постный с фасолью
        - Щи из свежей капусты
        - Щи из квашенной капусты с грибами
        - Борщ с морской капустой
        - Щи зеленые из молодой крапивы
    - Супы овощные
        - Рассольник
        - Суп картофельный классический
        - Суп-пюре картофельный с яйцом
        - Суп-пюре чесночный из картофеля
        - Суп картофельный с луком-пореем
        - Суп картофельный пикантный
        - Суп картофельный оригинальный
        - Суп овощной с макаронами
        - Суп-пюре картофельный с цветной капустой
        - Суп из свежих помидоров с капустой
        - Суп из сладкого перца с капустой
        - Суп из щавеля и свекольной ботвы
        - Суп-пюре из помидоров и яблок
        - Густой луковый суп с сырными булочками
    - Супы бобовые
        - Суп фасолевый
        - Суп яично-фасолевый
        - Суп гороховый
        - Суп чечевичный
        - Суп из красной фасоли
        - Суп с зеленым горошком
        - Суп-пюре гороховый с гренками
        - Суп из чечевицы с баклажанами
        - Суп ореховый
    - Супы грибные
        - Грибная похлебка
        - Суп-пюре грибной

- «Грибник» с черносливом и изюмом
- Супы крупяные
  - Суп «Английский»
  - Суп манный польский
  - Суп пшенный «Бабушкин»
  - Суп рисовый «Легкий»
  - Суп с рисом и капустой
- Супы фруктовые
  - Суп «Восточная сказка»
  - Суп-пюре «Вишневый сад»
  - Суп-пюре «Черничная полянка»
  - Суп литовский из чернослива
  - Суп-пюре «Острый Янтарь»
- Супы холодные
  - Гаспачо по-андалузски
  - Гаспачо испанский
  - Славянская окрошка
  - Довга бакинская
  - Холодный огуречный суп
  - Холодник «Белорусский»
  - Суп-пюре томатный
  - Таратор по-болгарски

- Вторые блюда
  - Блюда из творога и сыра
    - Сырники заварные
    - Морковно-яблочные сырники в ванильном соусе
    - Запеканка «Яблочно-творожная забава»
    - Запеканка «Облака»
    - Творожный лапшевник
    - Рагу овощное с творогом
    - Творожный пудинг с изюмом
    - Пудинг с сыром
    - Крестьянский завтрак с творогом
    - Колбаски творожные
    - Творожные крокеты с изюмом
    - Вареники творожные
    - Манные лепешки «Гноцци а ля романа»
    - Сырные крокеты
    - Сырные шарики
    - Кальцоне с сыром
    - Острое сырное фондю
    - Пита с брынзой
    - Ленивый хачапури

- Блюда из яиц
  - Яичница с помидорами и зеленью
  - Омлет Евы
  - Омлет деревенский
  - Омлет, фаршированный кабачками или баклажанами
  - Омлет по-итальянски
  - Яичная кашка
  - Яичная кашка с грибами
  - Яйца, запеченные под соусом
- Блюда овощные
  - Баклажаны, кабачки, тыква
    - Баклажаны с оливками
    - Баклажан с луком-карамелью
    - Баклажаны жареные с помидорами
    - Баклажаны с чесноком и сыром
    - Баклажаны «Ароматные»
    - Пирамидка из баклажанов
    - Рагу из баклажанов с черносливом
    - Баклажаны «Венеция»
    - Кабачки в сливочном соусе
    - Оладьи кабачковые
    - Кабачки с пармезаном
    - Кабачково-баклажанные медальоны
    - Кабачки в сметанной заливке
    - Кабачки, фаршированные брынзой
    - Кабачки, фаршированные рисом и овощами
    - Кабачки с орехами
    - Плов тыквенный
    - Суфле из тыквы
  - Капуста, цветная капуста, кольраби
    - Запеканка из цветной капусты
    - Цветная капуста в золотом кляре
    - Капустные оладьи
    - Капуста пикантная
    - Капуста цветная с молочным соусом
    - Капуста цветная с сыром
    - Котлетки в молочном соусе
    - Кольраби в сухарях
  - Перец и помидоры
    - Сладкий перец, фаршированный рисом
    - Перец тушено-фаршированный

- Перец с начинкой в сметанной заливке
- Овощные перцы
- Помидоры по-гречески
- Фракийский гювеч
- Помидоры «Китайский квартал»
- Помидоры с баклажанами
- Помидоры с рисом

- Картофель
  - Картофель по-румынски
  - Картофель под брынзой с укропом
  - Картофельный веер с овощами в фольге
  - Картофельный веер из молодого картофеля
  - Картофельные колбаски
  - Картофельные котлеты
  - Оладьи из картошки и кабачка
  - Жареный картофель по-гречески
  - Зразы картофельные с белокочанной капустой
  - Зразы картофельные с овощами
  - Картофель «Гассель»
  - Картофельные розочки
  - Картофельный кефтедес
  - Картофель по-французски
  - Котлеты вегетарианские «Дачные»
  - Котлеты картофельные с творогом
  - Тортитас из картофеля
  - Чулама из картофеля
- Морковь и лук
  - Зразы морковные с рисом и яйцом
  - Зразы морковные с творогом
  - Морковь, тушенная с зеленым горошком
  - Оладьи из зеленого лука
  - Запеканка с луком-пореем
  - Луковые «папироски» с рисом
  - Лук-порей с орехами
  - Тушеный лук-порей с картофелем в соусе
  - Луковое пюре по-французски
  - Лук, жаренный в сухарях
  - Колбаски в луке-порее

- Бобовые
  - Колбасные роллы из крупы и красных бобов
  - Пудинг из кукурузы
  - Фасоль запеченная
  - Фасулия
- Прочие овощи
  - Фенхель в духовке
  - Свекла печеная с орехами
  - Огурцы фаршированные
- Смешанные блюда из овощей
  - Овощные рулетики под клюквенным соусом
  - Чахохбили вегетарианское
  - Рагу из овощей
  - Рагу 2
  - Овощи в горшочке
  - Овощные веера
- Блюда из грибов
  - Свежие грибы с рисом (болгарская кухня)
  - Жареные грибы с луковой подливкой
  - Грибы с овощами
  - Шампиньоны, тушенные с орехами
  - Котлеты грибные
  - Рагу из лисичек
- Блюда из круп, макарон
  - Рисовые котлеты
  - Зразы из риса с творогом
  - Плов с грибами
  - Каша полтавская с черносливом
  - Манник
  - Каша гурьевская
  - Запеканка манная с фруктами
  - Шарики из манной крупы с сиропом
  - Макароны, заправленные томатной пастой
  - Макаронник с грибами
  - Макароны, запеченные в сметане
  - Макароны, запеченные с яблоками

○ Закуски
- Бутерброды, смеси, овощные закуски
  - Сыр домашний
  - Яйца «пикант»
  - Тарталетки с сыром
  - Яйца в остром соусе по-румынски

- Творог с орехами и чесноком
- Жареный сыр в панировочных сухарях
- Сырные трубочки
- Закуска из кабачков
- Бутерброды с томатами и оливками
- Квадратики из слоеного теста с моцареллой и томатами
- Помидорная колбаса
- Помидорные розетки
- Луковые бутерброды

- Салаты
  -
  - Салат из моркови, меда и орехов
  - Салат из томатов и запеченных перцев
  - Салат «Рубиновая лужайка»
  - Салат «Любимый сад»
  - Салат «Кубанский берег»
  - Салат «Мухоморная опушка»
  - Картофельный салат
  - Салат картофельный «Пикантный»
  - Салат «Кузнечик»
  - Салат «Морской берег»
  - Картофель «Алые паруса»
  - Салат «Белорусский»
  - Салат «Бобок»
  - Горячий салат из кабачков
  - Грибной салат «Острый»
  - Салат из цветной капусты «Ароматный»
  - Салат из риса со сладким перцем
  - Бобы по-гречески
  - Помидоры с зеленью
  - Салат из морской капусты и перца
  - Салат «Любимая делянка»
  - Салат из сельдерея
  - Винегрет горчичный
  - Салат «Яркое лето»
  - Салат «Венеция»
  - Салат по-крестьянски
  - Грузинский салат (без масла)
  - Огуречный шулюм
  - Салат «Зеленая зебра»
  - Салат из авокадо
  - Салат осенний
  - Салат «Индийский»

- Салат «френчи»
- Праздничный диетический салат
- Салат по-средиземноморски
- Салат «Пикантный»
- Салат с помидорами и творогом
- Салат «Рождество»
- Миш-маш из помидоров с грибами
- Салат из бобовых с перцем
- Салат из шампиньонов
- Салат «Зимний вечер»
- Салат из творога
- Салат с брынзой
- Салат из шампиньонов и яиц
- Салат из спаржи

- Закуски сладкие
  - Тарталетки сладкие
  - Фруктовый салат «Ассорти»
  - Салат «Золотая осень»
  - Салат «Бахча»
  - Салат «Морозная сладость»
  - Салат «Маскарад»
  - Салат «Дынный»
  - Салат «Клюковка»
  - Салат «Творожное лукошко»
  - Салат «Рубиновая корона»

- Дессерты
  - Пудинг из яблок
  - Пирожки с яблоками
  - Пудинг вишневый
  - Рулет бисквитный
  - Британский пудинг
  - Пирог песочный со свежей клубникой
  - Пирог пресный с вишнями
  - Пирог с лимоном
  - Пирог летний
  - Воздушный пирог из свежих ягод
  - Торт без выпечки из печенья
  - Торт «Гусиные лапки»
  - Торт из геркулеса
  - Пирожные «Снежки»
  - Пирожное «Картошка»
  - Пирожное «Вишневые трубочки»
  - Печенье «Быстрое»
  - Апельсиновое печенье

- Печенье с творогом
- Печенье из сырой моркови
- Мусс медовый
- Мусс клюквенный
- Сливочный крем
- Творожный крем
- Шоколадный крем
- Чайный крем
- Кисель слоеный

- Соусы, приправы, заправки
  - Соус луковый
  - Соус белый (основной)
  - Соус томатный
  - Соус с хреном
  - Соус огуречный
  - Соус чесночный
  - Соус овощной
  - Соус тартар
  - Соус со сливками
  - Соус бешамель
  - Соус сырный
  - Соус грибной
  - Соус сливочный
  - Соус сметанный
  - Соус польский
  - Соус из кабачка для спагетти
  - Соус «Сацебели»
  - Приправа из спелых помидор
  - Сладкие соусы
    - Соус сметанный
    - Соус ванильный
    - Соус яблочный
- Напитки
  - Кисель молочный
  - Кисель медовый
  - Компот из свежих яблок и мандаринов
  - Кисель земляничный
  - Напиток «Янтарь»
  - Напиток «Витаминка»
  - Напиток «Павлинка»
  - Клюквенный морс с медом
  - Напиток «Лимонный»
  - Напиток «Северный»
  - Бодрящий напиток из дыни

    - Приложения
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4

Иоланта Прокопенко
Я никого не ем. Вегетарианская кухня. Советы, правила, рецепты. 300 рецептов для тех, кто держит пост

Предисловие. Счетчик Гейгера для людской человечности

Мы молим Бога озарить наш путь:
«Даруй нам свет, о всеблагой Господь!»
Кошмар войны нам не дает уснуть,
Но на зубах у нас животных мертвых плоть.

Джордж Бернард Шоу

Для того чтобы стать вегетарианцем, зачастую многого не нужно. По крайней мере, мне такого не потребовалось. Моя история похожа на истории сотни людей, но в то же время она уникальна. Учась на факультете журналистики, я периодически подрабатывала в самых разных изданиях, бралась за любые задания, поэтому к предложению сделать репортаж об одной из ферм отнеслась с энтузиазмом. Куда только девалась моя смелость и решимость, когда я переступила порог бойни? Бурые кровавые разводы, крюки и медный запах, стоявший в здании, напоминал скорее кадры из фильма «Техасская резня бензопилой», чем место, которое становится первой ступенькой к ароматным котлеткам и сосискам. Апогеем этой арены смерти стала проехавшая мимо на крюке туша. Кое-как перетерпев радостные рассказы сотрудников фермы о том, сколько мяса выходит из этих стен в день, я выбралась на волю. Следующую неделю я провела за чтением литературы о бойнях, фермах, загонах и условиях, в которых содержатся животные. Поверите или нет, но кусок мяса в горло не лез после этих книг. Мысль о вегетарианстве стала закрадываться тогда, когда я поняла, что прекрасно чувствую себя и без «трупной вытяжки» и «шариков из покойников», как шутила сама когда-то про бульоны и котлеты.

Животные — это своеобразный счетчик Гейгера для людской человечности. «В мире, где права человека ценятся, как никогда за всю историю… В мире, где общий уровень жизни достиг наивысшей отметки… в культурной традиции, где каждый несет ответственность за свою жизнь — здесь животные быстро становятся последними настоящими жертвами».[1] Плутарх призывал попробовать сторонников «мясоедения» самим добыть

то, что по их мнению, предназначено им в пищу, «растерзать своими зубами живого ягненка и утолить жажду его струящейся кровью». Леонардо да Винчи называл тела людей «ходячими кладбищами». Памела Андерсон, Билли Джо Армстронг, Надежда Бабкина, Виктория Бекхэм, Боно, вся группа Depeche Mode, Монсеррат Кабалье, Мадонна, Пинк, Стинг, Адриано Челентано, Моника Белуччи, Орландо Блум, Жан-Клод Ван Дамм, Деми Мур — это имена не только звезд шоу-бизнеса и кино, но и страстных приверженцев вегетарианства.

> Не едят мяса:
>
> Памела Андерсон, Билли Джо Армстронг, Надежда Бабкина, Виктория Бекхэм, Боно, вся группа Depeche Mode, Монсеррат Кабалье, Мадонна, Пинк, Стинг, Адриано Челентано, Моника Белуччи, Орландо Блум, Жан-Клод Ван Дамм, Деми Мур.

Многие люди тешат себя мыслями о том, что в настоящее время широко распространены гуманные способы убийства животных для дальнейшей их переработки. К великому сожалению, их представления очень далеки от истины. Животные, предназначенные на убой, все свое жалкое существование влачат в неволе. Они рождаются в результате искусственного осеменения, кастрируются и стимулируются гормонами, в их рацион входит ненатуральная пища и, в итоге, конечным пунктом их назначения становится бойня, где животных превращают в тела (оглушают) с помощью молота, электрического тока или пневматического пистолета. И эти тела еще живут, когда им режут глотку и сдирают шкуру, после чего они умирают от потери крови. Уверяю вас, не существует на свете приятных скотобоен и комфортабельных транспортеров, которые доставляют подвешенное за ноги животное и везут по цехам животных «концлагерей».

Я уверена, что большинство поклонников ростбифа и бифштекса с кровью навсегда зареклись бы взять в рот мясо, если бы им случилось поприсутствовать на бойне, или им пришлось бы, по наущению Плутарха, самостоятельно убивать свою будущую пищу.

Практически во всех религиях можно заметить следующее: мясо попросту нежелательно к употреблению. В Ветхом Завете везде, где речь идет о мясе, перечисляется ряд ограничений. Слова самого Господа, Книга пророка Исаия: «Я пресытился сожжениями агнцев и туком скота, и крови тельцов и овнов и козлов не хочу. (…) И когда вы умножаете молитвы ваши, Я не слышу: руки ваши измазаны кровью» (Исаия, 1.11, 1.15). Пророк

Магомет убеждает своих учеников, что отмыть мертвую плоть животного от крови невозможно и накладывает запрет на убийство любого животного не во имя Аллаха. Будда знаменит своими гуманистическими проповедями и, в частности, проповедью против убийства животных. В древнем сборнике законов Индии, «Ману-самхите», говорится, что невозможно получить мясо без убийства, поэтому пусть каждый воздержится от этого». Кришна же рассказывает о том, что тот, кто познает равенство между всеми живыми существами, достигнет духовного величия и совершенства.

Если вы все же сомневаетесь, что без мяса можно жить полноценной успешной жизнью, вот вам конкретный факт: Арнольд Шварценеггер за всю свою жизнь не съел ни грамма мяса. Врачи запретили родителям кормить его мясом, когда обнаружили у него порок сердца.

Арнольд Шварценеггер за всю свою жизнь не съел ни грамма мяса. Врачи запретили родителям кормить его мясом, когда обнаружили у него порок сердца.

Кто станет спорить, что этот человек считается чуть ли не образцом силы и успешности?

Сотни известных людей проповедовали вегетарианство, практически во всех известных религиях поощряется отказ от употребления животной пищи. Вегетарианство не только помогает спасти от гибели жизни сотни животных, но и спасает его последователей от многих болезней и недугов.

Что такое вегетарианство?

Вегетарианство как стиль жизни

Итак, вегетарианство — образ жизни, отличающийся прежде всего питанием, рационом, который исключает употребление мяса любых живых существ (то есть мясо, птицу, рыбу и т. п.). Часто вегетарианцы отказываются использовать другие продукты животного происхождения как в еде (молоко млекопитающих, яйца), так и в повседневной жизни (мех, кожа и т. п.).

Заглянем в Оксфордский словарь. Термин вегетарианец (vegetarian) произошел от английского слова «растение», «овощ» (vegetable). Само слово «вегетарианец» было введено в обиход и стало популярным благодаря основателям «Британского вегетарианского общества», образовавшегося в 1847 году и утверждавшего, что этот термин происходит от латинского «бодрый, свежий» (vegetus), как в сочетании homo vegetus, которое обозначает развитую личность, развитую морально, духовно. На протяжении долгих лет вегетарианство было не просто обозначением специфической диеты, а характеристикой жизни. Это означало, что человек живет в согласии с природой, и благодаря этому духовно просвещен.

> Homo vegetus обозначает развитую личность, развитую морально, духовно.

Тысячи лет идеалы вегетарианства поддерживались в странах, где распространенными религиями являются буддизм, джайнизм, индуизм. Также вегетарианство исповедовали представители различных философских школ, к примеру, пифагорейцы. Самое широкое распространение эта диета получила в Индии, до сих пор около 70 % населения проповедуют вегетарианство. Именно по этой причине раньше вегетарианская диета называлась «пифагорейской» или «индийской».

Общие сведения

Вегетарианская диета включает в себя отказ от мяса, птицы, рыбы и морепродуктов животного происхождения. Часть вегетарианцев игнорирует также молочные продукты и яйца. Под вопросом находится и мед. Самые ярые приверженцы вегетарианства с пренебрежением относятся к:

— Одежде и другой продукции, изготовленной из меха, кожи и т. д.,

— Продукции, которая содержит части животного происхождения (мыло, сахар, желатин);

Продукции, которая прошла тестирование на животных.

Виды вегетарианства:

— **Строгое** — ***веганство*** (употребляется только растительная пища, часто имеет место отказ от любой продукции, в которой имеется животный компонент — свечи, мыло), среди них также существуют ***сыромоноеды***, которые, помимо всего прочего, отказываются от кулинарии, и позволяют себе только сырые продукты непременно одного вида за раз. Потребляются только сырые фрукты, корнеплоды, ореховые и бобовые. Допускается термическая обработка продуктов не более сорока граммов. Это очень сложная диета, применяется чаще всего как кратковременная мера для улучшения здоровья. ***Фрукторианцы*** (еще одна разновидность) питаются семенами, плодами растений. Они проповедуют бережное отношение не только к животному, но и к растительному миру.

— **Нестрогое** (допускается употребление продуктов животного происхождения), подразделяются на ***лактовегетарианцев*** (употребляют молоко и молочные продукты) и ***лактоововегетарианцев***(помимо прочего, употребляют также и яйца).

Продукты, не употребляемые при вегетарианской диете:

Лактовегетарианство	Мясо (–)	Яйца (–)	Молоко (+)	Мед (+)
Ововегетарианство	Мясо (–)	Яйца (+)	Молоко (–)	Мед (+)
Веганство	Мясо (–)	Яйца (–)	Молоко (–)	Мед (–/+)
Фрукторианство	Мясо (–)	Яйца (–)	Молоко (–)	Мед (–)
Вегетарианское сыромоноедение	Мясо (–)	Яйца (–)	Молоко (–)	Мед (–)

Все эти типы «зеленой» диеты отличаются друг от друга не только разнообразностью рациона, но и влиянием, которое они оказывают на человеческий организм. К примеру, лактовегетарианство и тем более лактоововегетарианство не вызывает таких вопросов как веганство. Эти диеты могут быть рекомендованы при некоторых заболеваниях (чаще всего в качестве разгрузочных дней или недолгих курсах спецпитания):

— гипертоническая болезнь;
— недостаточность кровообращения;
— атеросклероз;
— мочекаменная болезнь, уратурия;
— подагра;
— острый гепатит или цирроз печени;
— пиелонефрит;
— ожирение;
— хроническая почечная недостаточность.

Несмотря на то, что врачи-диетологи современности признают очень важное значение растительной пищи, утверждение строгих веганов о лечении болезней сугубо растительной пищей они отвергают.

Вегетарианское питание и здоровье

Среди вегетарианцев и так называемых «мясоедов» зачастую возникают различного рода толки по поводу полезности противоположных рационов. Можно ли улучшить свое самочувствие и поправить здоровье, будучи вегетарианцем? Да, можно, и скажу даже больше: именно так это и лучше всего сделать.

Еще совсем недавно среди медиков было много тех, кто скептически относился к такой категоричности. Но последние годы ознаменовались важным открытием в сфере питания: оказывается, постоянное употребление в пищу мяса зачастую и становится причиной рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Всем известно, что правильное питание — залог отличного самочувствия, а неправильное — ключ к разгадке тайны под названием «У меня почему-то болит». К примеру, высокая концентрация холестерина в организме (а именно это и происходит при усиленном питании мясом) влечет за собой заболевания сердечно-сосудистой системы, а именно: повышенное кровяное давление, сердечную недостаточность, инсульты. Помимо этого, в набор болезней, связанных с употреблением мяса, также входит рак толстой и прямой кишки, молочных желез и матки.

> Правильно организованное вегетарианское питание помогает получить от пищи все необходимые достоинства, избежав при этом недостатков, в то время как употребление мяса увеличивает опасность появления рака кишечника, сердечно-сосудистых и инфекционных заболеваний.

В чем же причина подобной нерадостной статистики среди мясоедов? Ведь, по мнению многих, питаться мясом — естественно для человека, ведь его организм нуждается в белке естественного происхождения. Но это совсем не так. Человек по биологическим показателям гораздо лучше приспособлен к употреблению и перевариванию растительной пищи:

— человек, как и травоядные, не имеет когтей, которые необходимы для охоты;

— резцы человека — тупые, не предназначенные для разрезания кожи и плоти;

— слюнные железы и щелочная слюна человека предназначены для предварительного переваривания овощей,

фруктов и прочей растительности, в отличие от хищных животных, которые не имеют такой необходимости и характеризуются кислой средой слюны;

— плоские задние зубы человека нужны для разжевывания и перетирания пищи, хищные же животные тщательно пищу не измельчают и таких зубов не имеют;

— соляная кислота человека в десять раз слабее, чем соляная кислота в желудке плотоядного животного.

И, наконец, главное отличие в переработке пищи между человеком и хищниками: длина кишечно-желудочного тракта плотоядного животного всего лишь в три раза больше длины тела, что позволяет быстро выводить из организма гниющее мясо, тогда как мясо в кишечно-желудочном тракте человека проходит путь, в 6 раз превышающий длину человеческого тела. Быстро разлагающееся мясо выделяет токсины и становится причиной ухудшения работы почек, развития подагры, артритов, ревматизма, рака.

> Штаммы возбудителей пневмонии, гонореи, брюшного тифа и детского менингита вырабатывают свой «иммунитет» к антибиотикам, которые используют в кормовых добавках для скота.

Но это было бы полбеды, если бы мясо, которое вы пускаете по своему пищевому тракту, было бы «чистым» и безопасным. Но ведь такого мяса на прилавке в магазинах и на полках в супермаркетах не найти.

Сразу после убийства животного его мясо начинает разлагаться и уже через несколько дней становится серо-зеленого отвратительного цвета, то есть на прилавок попасть не может. Но это легко предотвращается обработкой нитратами, нитритами и прочим химическим арсеналом, позволяющим мясу сохранить свой товарный вид. Но и до обработки на упаковку с таким мясом нельзя поставить ярлык «Безопасно». Ведь уже с рождения будущие бифштексы, отбивные и просто филе в пищу получают корма с огромным количеством транквилизаторов, гормонов, антибиотиков и еще 2700 других препаратов.

«Прежде кур выращивали три месяца, ныне яйцо и курицу на полке супермаркета разделяют всего 42 дня — и каких жутких 42 дня! 25 птиц на один квадратный метр, откорм антибиотиками и анксиолитиками. Молочных коров откармливают специальным бродильным силосом, от которого у них развивается цирроз, и тоже напихивают антибиотиками, порождающими новые виды резистентных бактерий, что сохраняются и в говядине; я уж не говорю о костной муке, вызывающей коровье бешенство, — об

этом достаточно много пишут в газетах. В молоке таких коров полно еще и диоксинов, которые они съедают вместе с травой».[2]

Заглянем внутрь продуктов

Вегетарианская диета, при сочетании бобовых и злаковых, обеспечивает организм необходимыми аминокислотами. Проросшее зерно, люцерна, соя дают организму белки, витамины группы В, железо, магний.

Основу питания составляет пища растительного происхождения. Она богата витаминами С и Р, магнием, калием, бета-каротином, это способствует укреплению иммунной системы. Волокна растений выводят из кишечника вредные вещества, а также имеют в своем составе фитонциды, вещества, которые препятствуют размножению гнилостных бактерий. В вегетарианской пище нет холестерина, а если в рационе есть орехи, то это уменьшит количество уже накопившегося. Эти свойства вегетарианского питания помогают похудеть, защитить себя от рака, сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, ряда болезней желудка и кишечника. Кроме того, по мнению генетиков, употреблять в пищу лучше всего те биологические виды, которые далеко находятся от человека на ступенях эволюции. С сырой растительной пищей мы не только получаем необходимые питательные вещества, но и вбираем в себя подаренную нам частицу энергии солнца.

Белок

Высокое содержание белка отличает молочные продукты, зерновые, бобовые и орехи. К примеру, сыр, чечевица и арахис содержат куда больше белка, чем бифштекс из свинины или сосиски.

Многие врачи-диетологи до недавнего времени полагали, что белки с содержанием всех необходимых восьми аминокислот, которые не вырабатывает человеческий организм, существуют только в рыбе, мясе, яйцах, полагали, что растительные белки являются неполноценными по своему содержанию (во многих растительных продуктах отсутствует одна или несколько незаменимых аминокислот). Но недавние исследования Каролинского университета (Швеция) и института Макса Планка (Германия) показали, что практически все овощи, фрукты, семена и зерновые — это источники полноценных белков. Но это не является преимуществом как таковым. Им является то, что растительные белки гораздо лучше усваиваются организмом, да и

к тому же не имеют токсических примесей. Содержание белка в растительной пище — главный камень преткновения для создания компромисса между вегетарианцами и мясоедами. Существует масса теорий о необходимости для организма именно животных белков, о физической неполноценности тех, кто не употребляет мяса, и т. д. Но эти теории легко опровергаются не только научными доводами, но и обычными историческими примерами: римские воины не ели мяса, как и суворовские солдаты, среди вегетарианцев есть много известных спортсменов, в том числе и победителей Олимпийских игр.

Таким образом, видно, что натуральные продукты в необходимом количестве вполне могут обеспечить человека необходимым количеством белка. И не стоит забывать о следующем: растительный мир сам по себе и является источником белка, и вегетарианцы получают его от самого производителя — Матери Природы, а не через посредников, как это приходится делать тем, кто употребляет мясо травоядных животных.

Жиры

Отказ от жиров — прямой путь к болезни. Но употреблять их нужно совсем немного, и лучше обратиться к тем жирам, которые наиболее полезны, а именно — к растительным. Такие жиры содержатся в растительных маслах. Подсолнечное, оливковое, кукурузное, соевое и другие масла дадут возможность получить необходимые для организма безопасные жиры, так же, как и орехи, семечки.

Молочные жиры несут в себе на порядок меньше пользы из-за содержания холестерина, и уж тем более не принесут выгоды мясные жиры: бульоны, в особенности куриные, сало, жирное мясо, ветчина. Эти жиры не только не будут полезны для вас, но и поставят под вопрос ваше здоровье, ведь самая высокая степень смертности от сердечных заболеваний и рака именно среди любителей жирной мясной пищи.

Углеводы

Углеводы — строительный материал для организма человека. Они участвуют в построении клеточных структур, являются основным энергетическим материалом, выполняют защитную функцию, участвуют в организации АТФ, ДНК, РНК. С появлением первого соединения углевода появилась первая живая клетка.

Мясо само по себе содержит очень мало углеводов, именно

поэтому зачастую с мясными блюдами и подают гарниры из овощей и круп.

Минералы

Белки, жиры и углеводы — это, безусловно, очень важные вещества, но они не являются единственно необходимыми для человека. В пище обязательно должны содержаться и минеральные вещества: это калий, железо, йод. Все эти вещества нужны для хорошей работы сердца, хорошего состояния крови, для правильного обмена веществ. Железо организм получает из грибов, особенно белых, чечевицы, шиповника, морской капусты, из сухофруктов: чернослива и кураги. Много кальция есть в молочных продуктах (особенно в твороге и сыре), в петрушке, укропе, горохе, фасоли, хурме, грибах. Калий и магний дадут большинство каш, бобовые, курага, сушеные грибы, морская капуста. Много йода, необходимого для организма, есть в морских водорослях.

Витамины

Если растительная пища чем и может похвастаться, так это в первую очередь содержанием витаминов. Витамин С для хорошего самочувствия содержится в черной смородине, шиповнике, петрушке, цитрусовых, сладком перце и капусте. Витамин А, улучшающий зрение, содержится в каротине, который есть в моркови, зеленом луке, петрушке, красном перце. Витамин В12, профилактика малокровия, есть в морской капусте.

Вегетарианцы. Кто это такие, и с чем они едят?

«Обращение» в вегетарианство — дело сугубо индивидуальное и разнится от человека к человеку. Зачастую этот ритуал проходит с довольно серьезными сложностями и противостоянием окружающих. Тем не менее, в ряды поклонников «зеленой диеты» вступали и вступают известнейшие имена мира: Платон, Пифагор, Жан-Жак Руссо, Бернард Шоу, Махатма Ганди, Лев Толстой, сэр Исаак Ньютон и многие другие.

Что же толкает человека на добровольное ограничение себя в пище? Причин для этого довольно много:

Этические (моральные) причины — отказ от участия в бойне животных и причинения им страданий, а также отвращение к мертвому мясу как к пище.

Медицинские причины — вегетарианство во многом выигрывает у обычного рациона, так как способствует снижению опасности рака, заболеваний кишечно-желудочного тракта, атеросклероза, сердечно-сосудистых болезней.

Экономические причины — по расчетам издания «Vegetarian Times» вегетарианская диета позволяет сэкономить около четырех тысяч долларов в год. Бенджамин Франклин, согласно известной истории, стал вегетарианцем не столько из диетических соображений, сколько из-за желания сэкономить деньги для покупки книг. Хотя эта причина для людей нашей страны может быть необъективной: по расчету сотрудника Института питания РАМН А. Богданова, вегетарианство финансово невыгодно.

Экологические причины — промышленное производство мясных продуктов стало одной из причин современного состояния окружающей среды. Из-за животноводства наблюдается резкое возрастание вырубки тропических лесов. В первую очередь, свободные площади идут под пастбища, во вторую — для выращивания растений на корм для скота. Животноводческие фермы становятся причиной загрязнения вод и возникновения видов бактерий, устойчивых к антибиотикам.

Духовные (философские) причины — во многих религиях отрицается употребление мяса как такового, а также причинение вреда живому существу. Вера в то, что участие в убийстве животного и поедание плоти мешает достичь духовного «абсолюта», часто становится причиной перехода к вегетарианству.

Вегетарианство и духовно-религиозные учения

Иудаизм

В иудаизме употреблять мясо разрешается, но не поощряется. Насовсем отказались от мяса ессеи — последователи одного из внутренних направлений иудаизма времен второго Храма. Вообще относительно мяса в рационе иудеев существует целый ряд ограничений: после убийства животного кровь должна быть полностью из него спущена, нельзя употреблять мясо хищных животных, то есть тех, кто сам питается мясом, а также убитых каким-либо другим способом, кроме традиционного, недопустимо смешивать мясную пищу и молочную (нельзя варить козленка в молоке его матери). Потребление мяса у иудеев — это нечто особенное, даже философское. Мудрецы этой веры утверждали, что у легкомысленных людей нет права есть мяса. Помимо того, если человек чувствует голод, то прежде всего он не должен хвататься за живое существо, а утолить свое желание хлебом. Мясо — это жестокость, мешающая достигнуть высшей цели как человеку, так и истребленному животному.

Христианство

О том, что Иисус был вегетарианцем, свидетельствует множество исторических документов. В Библии есть слова Иисуса: «Что бы вы ни сделали одному из братьев моих меньших, вы сделаете это мне» (Евангелие от Матфея, глава 25). В утопическом мире люди не ели животных, дабы не причинить вред ничему живому, и жили в мире со всеми существами (Быт. 1:29–30). Когда Бог говорит «Не убий», это относится не только к человеческому существу, но и ко всему живому.

Католическое и православное монашество относятся к вегетарианцам, в том числе и все высшее духовенство. Для прихожан существует система постов (в Православии около двухсот дней). Старообрядчество имеет дополнительные лимиты на употребление мяса, связанные с Ветхим Заветом. Протестантские учения также в целом отрицательно относятся к мясоедению.

Мусульманство

Отношение к вегетарианству у мусульман схоже с иудейским, но относятся к нему немного мягче, во время Рамадана в дневное время идет полный пост для всех верующих. Мусульмане не едят свинину, но запрета на прочие виды мяса (птица, баранина, говядина) у них нет.

Буддизм

Строгий Буддизм (Хинаяна) мясоедение запрещает, Махаяна позволяет, но не поощряет. Среди буддистов полностью вегетарианский образ жизни ведут последователи некоторых течений, к примеру, дзэн-буддистского монашества. В Палийском Каноне нет никаких ограничений относительно мяса, так что зачастую для буддистов стоит свободный выбор относительно своего питания. Первое правило обучения о запрете на умышленное лишение жизни живых существ можно трактовать как вето на мясо животного, многие буддисты так и поступают.

Индуизм

Индия считается родиной вегетарианства (не зря изначально вегетарианская диета называлась «индийской»). Подавляющее большинство из населения Индии — индуисты (700 млн жителей), и практически все они относятся к вегетарианцам. Во многих штатах Индии купить говядину по понятным причинам становится проблематично. Однако многие последователи индуизма относятся вполне лояльно к мясу, включая в свой рацион птицу, баранину, козлятину. Впрочем, большинство из индусов согласны с мыслью о необходимости духовного очищения от насилия.

Джайнизм

Джайнизм — одна из религий, распространенных в Индии. Основу джайнизма составляет идея «ахимсы», которая заключается в том, что нельзя причинять вред живому существу. Ахимса в джайнизме доведена до абсолюта — джайнисты стремятся к непричинению вреда даже насекомым, не употребляют мед и алкоголь, питаются только при свете, чтобы в пищу не попали жучки и мурашки. Джайнисты отказываются от корнеплодов, но употребляют арахис, кукурму, имбирь. Также наиболее строгие джайнисты отказываются и от пищи бактериологического происхождения, например, от йогурта.

Зороастризм

Зороастризм — одна из старейших мировых религий, начавшаяся с учения пророка Спитамы Заратустры. В зороастризме нет явных табу на еду, последователи этой религии подчиняются лишь одному правилу — пища приносит пользу и должна ее приносить. Зороастрийцам разрешается употреблять мясо (за исключением четырех дней в месяц), но вместе с тем в этой религии почитается уважительное отношение к скоту, запрещается бессмысленная жестокость, безмерное употребление его мяса.

Таким образом, можно видеть, что практически во всех религиях отказ от мяса и любых других продуктов животного происхождения является частью духовного очищения человека, без которого невозможно достижение идеала.

«Становление» вегетарианца

Вы твердо решили стать на сторону вегетарианства, несмотря на уговоры вашей мамы, машущей перед вашим носом соблазнительной курочкой, и друзей, с усмешкой приглашающих вас на шашлыки в этот уикенд? Поздравляю вас! Но одновременно и предостерегаю, ведь с этого момента начинается самая сложная часть вегетарианской диеты — это переход на нее. Но и эта часть может показаться вам приемлемой для жизни, если делать это постепенно, поэтапно. Ведь у перехода на «зеленую» диету существует несколько этапов:

1 этап

На первом этапе лучше всего исключить из своего рациона мясо красных сортов: говядину, свинину, баранину и заменить его рыбой и птицей. Если очень сложно сразу отказаться от мяса, периодически следует баловать свой организм маленьким кусочком. Главное — не делать для себя категорических запретов, иначе тело само по себе взбунтуется. Употреблять стоит нежирное отварное мясо, примерно по 50–100 граммов ежедневно, лучше всего за 3–4 часа до сна. Жарить нельзя, ведь жареное только возбуждает аппетит. Употребление мяса стоит сократить до 3–4 раз в неделю. Попробуйте готовить тефтели, где содержание мяса и овощей 50 на 50, так вы сможете обмануть пищевые рецепторы. Первый этап — самый сложный, ведь именно тогда нужно переключиться с привычной пищи на другие радости кухни. Ни в коем случае нельзя сразу отказываться полностью от мяса, из каких бы этических и моральных соображений вы бы это ни делали, иначе организм возьмет над вами контроль, и после недели мясного воздержания вы проведете какое-то время в бесконтрольном обжорстве, и все ваши старания пойдут насмарку. Главное на этом этапе — научиться спокойно относиться к виду и запаху мяса и мясных продуктов.

2 этап

Итак, вы сделали первый шаг — значительно сократили количество мяса в рационе, убедили себя в благотворном действии такой диеты и увидели ее действие на себе. Следующий этап — углубление диеты. Исключаем все виды животных жиров, заменяем их растительным и сливочным маслом, отказываемся от

копченостей, заменяем колбасу для бутербродов на овощную пасту. Постепенно можно заменять мясные и рыбные блюда кашами и макаронами с добавлением яиц, а также фасолью, соей, прочими бобовыми, компенсируя недостаток аминокислот. Заменяйте мясные бульоны овощными, а также в качестве приправ используйте лук, петрушку, укроп, сельдерей. Используйте мед, а также сухофрукты: курагу, финики, чернослив, изюм. Раз в день готовьте себе блюда из вареных овощей, постепенно вводите в ваш рацион различные каши, прежде всего рисовую. Попробуйте раз в неделю употреблять только овощи (но внимательно следите в таком случае за реакцией организма!). Все время следите за уровнем белка в вашей пище и руководствуйтесь следующим правилом: не жарьте то, что можно сварить, не варите то, что можно съесть сырым.

Если же вы решительно настроились стать веганом, а не просто вегетарианцем, то и второй этап будет для вас нелегким, ведь уже здесь нужно начинать ограничивать себя в яйцах, сыре и молоке. Часть употребляемого сахара тоже лучше заменить фруктами и овощами.

3 этап

Третий этап перехода на вегетарианство — закрепление диеты. Теперь лучше всего полностью отказаться от блюд из мяса, птицы и рыбы. Основными продуктами в рационе должны стать бобовые, крупы, овощи и фрукты. Очень питательны орехи и семечки, поэтому обратите внимание на эти продукты. Самое время организовать режим питания: ужинайте за 3–4 часа до сна, чтобы желудок успел переварить съеденную пищу, так как ночью он практически не работает. Возьмите за привычку утром натощак и вечером пить воду, чтобы прополаскивать стенки пищеварительного тракта. Употребляйте овощи, фрукты, сыр для «перекуса», чтобы ликвидировать неприятное чувство голода. Готовьте блюда из зеленых листовых продуктов — щавеля, салата, шпината.

Существует несколько общих правил, которые стоит соблюдать как тем, кто готовится к полному переходу на вегетарианство, так и поклоннику такой диеты со стажем:

1. Пейте много жидкости!

Благодаря этому вы сможете избежать обезвоживания организма. Лучше всего для этого подходит минеральная вода. Всего в день пейте 1,5–2 литра воды.

2. Следите за уровнем микроэлементов в пище.

Обязательно в рацион должны входить бобовые, орехи (белок); яйца, молочные продукты, изюм, творог, прочие кисломолочные изделия (кальций); гречневая крупа, морепродукты, кукуруза (цинк), соевые изделия (витамин B12).

3. Внесите разнообразие!

Многие начинающие вегетарианцы волнуются по поводу недостаточного разнообразия пищи.

Но и из «травы» можно наготовить целую кучу вкуснятины.

4. Побольше специй!

Острые приправы раздражают вкусовые рецепторы. А вкусно приготовленная вегетарианская пища помогает забыть о мясе.

5. Не давите на родных!

Зачастую люди, выбрав для себя путь вегетарианца, часто пытаются склонить к этому и своих близких и знакомых. Пока это не достигает уровня фанатизма, опасений это желание не вызывает. Но бывает так, что хозяйка переводит на вегетарианский рацион мужа и детей, рассказывая им о пользе для их здоровья. Помните, что хотя вегетарианство и во многом полезнее мясоедения, переход на него — личное дело каждого.

6. Если, несмотря на все ваши старания, вы не можете забыть о мясе, то, скорее всего, вегетарианство не для вас.

Существуют некоторые категории людей, которым не следует переходить на такую диету. В первую очередь, это дети и подростки, ведь растущий организм нуждается в белке для строения клеток организма и холестерине для работы клеток мозга. Не нужно употреблять сугубо растительную пищу беременным женщинам и кормящим матерям, иначе ребенок получит недостаточное количество витамина B12, который нужен для умственного развития.

Взаимоотношения вегетарианцев и мясоедов

«Кажется, Бред Питт и Анджелина Джоли в последнее время не могут прийти к согласию.

Супруги, которые не появлялись в обществе вместе с мая, заявили что решают вопрос о воспитании своих детей. Причем проблема скорее в питании…

45-летний Бред, который вегетарианец вот уже с десяток лет, хочет, чтобы 34-летняя Анджелина и их детки отказались от мяса. Это вызвало переполох в многочисленном звездном семействе, сообщает The Daily Mail.

“Бреду невыносимо видеть, как дети едят мясо, и он сильно раздражен тем, как много красного мясо употребляет Джоли. Он постоянно рассказывает о вреде организму и окружающей среде от мясоедства, но Анджелина и слышать об этом не хочет”, — рассказывает приятель Питта». [3]

Отношения между вегетарианцами и мясоедами — действительно непростая вещь, как среди звезд, так и среди «обычных смертных». Ваша девушка в восторге от бефстроганов из телятины, а вы уже десять лет как отъявленный веган? Вы давно отказались от животной пищи и никак не можете объяснить вашим родным, насколько вредно употребление мяса? Или же просто не знаете, как отвечать на регулярные каверзные вопросы от всех знакомых? Для сохранения хороших взаимоотношений со всеми своими мясоедами стоит всего лишь учесть и принять несколько фактов. Во-первых, сразу примите факт о том, что все люди добры и умны, поэтому отнесутся с пониманием к вашим взглядам. Для этого всего лишь надо с чувством, с толком, с расстановкой их объяснить. Сразу готовьтесь к тому, что вам будут задавать одни и те же вопросы, на которые вам каждый раз придется одинаково отвечать. Но если вы хотите достучаться до человека, будьте терпеливыми и полными энтузиазма, тогда это передастся и вашему собеседнику. Вот самые каверзные из всех вопросов, которые попадутся на вашем пути:

Вопрос: *Если все люди на земле станут вегетарианцами, разве животных не станет слишком много?*

Ответ: Не волнуйтесь, ваш отказ от животной пищи не застанет природу врасплох, она давно обо все позаботилась, ведь как-то жили звери до появления человека, проживут и без его

заботы о численности.

Вопрос: *Почему вы думаете, что животные чувствуют боль, а растения — нет?*

Ответ: Отлично, если вы увидите бегущий по улице орущий разрезанный кочан капусты — сразу же позвоните мне. Тогда мы получим Нобелевскую премию за открытие наличия у растений развитой ЦНС.

Вопрос: *Но человеку написано на роду употреблять мясо, ведь люди если его испокон веков?*

Ответ: Испокон веков люди жили в два раза меньше, чем сейчас, когда средний возраст вегетарианца составляет 80 лет. И ни на каком роду человеку не написано, ведь изначально мы все — травоядные.

Вопрос: *Разве ты один можешь на что-то повлиять, ведь твой отказ ничего не спасет?*

Ответ: Конечно, ничего, всего лишь 5 коров, 29 овечек, 20 свиней, 760 курочек, 7 кроликов и полтонны рыбы. Действительно, всего ничего…

Вопрос: *Если все на земле станут вегетарианцами, на земле не останется места, чтобы выращивать всем корм?*

Ответ: Странно, травоядных животных сейчас куда больше, чем людей, а всем еды из года в год хватает… Между прочим, после массового перехода в вегетарианство количество используемых под пищу земель уменьшится вдвое.

Вопрос: *Но ведь мясо — это белок, как же наращивать мышечную массу?*

Ответ: Так же, как и горилла, которая питается только растениями. Вы считаете ее слабой и немощной? Попробуйте сказать ей об этом сами.

Не вступайте в глупые споры. Отвечайте спокойно, реагируйте хладнокровно, и со временем ваши знакомые начнут уважать и вас, и ваши взгляды, и вегетарианство в целом.

Едим с удовольствием, или Вкусные рецепты без мяса!

Отказавшись от мяса, в первую очередь думайте о сбалансированности пищи

Первое, над чем вам стоит задуматься, обращая свое внимание на рецепты, это то, каким образом правильно сбалансировать свой рацион. Не секрет, что мясо, птица и рыба, от которой вы отказываетесь, содержит в себе немало веществ, необходимых для организма. Поэтому первостепенной задачей становится организация правильного питания. Для органичного развития необходимы прежде всего белки, углеводы, минералы и витамины. Поэтому нужно придерживаться определенных принципов, следуя вегетарианской диете:

Разнообразие — залог аппетита. Выбирайте самые разные овощи и фрукты, бобовые и зерновые продукты. Не заставляйте организм привыкать к тому или иному типу продуктов.

Регулярно включайте в свой рацион витамин B12 (морские овощи, молочные продукты и яйца), а также витамин D (соевое молоко, злаки), если ваше пребывание под солнечными лучами ограниченно.

Старайтесь употреблять по большей мере цельную и нерафинированную пищу.

Пирамиды питания

Существует несколько типов вегетарианских пирамид питания, вот самые распространенные из них:

«Традиционная вегетарианская пирамида»

I — ежедневные физические упражнения (регулярно)

II — фрукты, овощи, цельные зерна, бобы (с каждым приемом пищи)

III — орехи, семена, белки яиц, соевое молоко, молочные продукты, растительные масла (ежедневно)

IV — яйца, сладости (иногда)

«Вегетарианская пирамида Лома Линда»

I — продукты из цельного зерна (8–11 порций), бобовые (не менее 1 порции) — ежедневно

II — фрукты (не менее 2 порций), овощи (не менее 4 порций) — ежедневно

III — орехи и злаки (до 2 порций) — ежедневно

IV — растительные масла (не более 4 порций) — ежедневно

V — молочные продукты (2–3 порции), яйца не более 4 раз в неделю

VI — сладости (в ограниченном количестве)

Пищевая пирамида для планирования вегетарианского и веганского рациона:

I — хлеб, злаковые, рис, макаронные изделия (6–11 порций в день)

II — овощи (3–5 порций в день), фрукты (3–4 порции в день) — сок, сухофрукты, свежие и консервированные фрукты

III — молоко, йогурты, сыры (0–3 порции в день) Веганы могут использовать любые другие продукты, богатые кальцием. Сухие бобы, орехи, семечки, яйца, заменители мяса (соя, тофу, темпех), арахисовое масло (2–3 порции в день).

IV — жиры, масла и сладкие блюда.

Схемы полезного питания на каждый день

Таким образом, можно составить несколько схем ежедневного питания, которое будет обеспечивать необходимым количеством полезных веществ. Вот примерные варианты меню, которые можно составить для своего питания:

Завтрак:

— Тарелка овсяной каши, чай (компот, кофе, любой другой напиток);

— Тост с яблоком или яблочным пюре, кусочек морковной запеканки, чай, кофе или какао;

— Два кусочка хлеба с отрубями или сухофруктами, банан, чай;

— Тост из ржаного хлеба, апельсин, чай;

Булочка, клубника или малина, чай или кофе.

Второй завтрак:

— Кефир с клубникой;

— Яблоки печеные;

— Мюсли;

— Фруктовый салат;

— Хлеб из цельного зерна с сыром.

Обед:

— Морковные котлеты, рис, апельсин или яблоко;

— Блюдо из фасоли, кусок хлеба, овощной салат;

— Гречневая каша с подливой, овощной салат, яблоко;

— Плов с овощами, овощной салат;

— Вегетарианский суп, бутерброд из хлеба со стручковой фасолью, яблоко.

Полдник:

— Печенье с чаем;

— Питьевой йогурт и кекс;

— Творожная запеканка;

— Гурьевская каша.

Ужин:

— Овощное рагу, рис, груша;

— Овощная запеканка, овощной салат, апельсин;

— Салат из спаржевой фасоли, черный хлеб;

— Паштет из протертых овощей, банан.

Как видите, разнообразно и вкусно можно питаться и при соблюдении вегетарианской диеты. А для того чтобы этого достигнуть, и написана эта книга, ведь в ней собраны самые вкусные и разнообразные рецепты вегетарианской кухни.

Первые блюда

Борщи

Борщ украинский

Понадобится:
Свекла — 120 г,
Капуста белокочанная — 80 г,
Картофель — 100 г,
Морковь — 50 г,
Лук репчатый — 50 г,
Томатная паста — 50–100 г,
Сладкий перец — 40 г,
Мука пшеничная — 30 г,
Чеснок — 20 г,
Масло растительное — 20 г,
Зелень петрушки,
Уксус,
Соль, специи, сахар.

Нашинкуйте свеклу, добавьте уксус, масло, сахар, томатную пасту. Тушите до готовности, добавляя понемногу воды. Натертую на крупной терке морковь и нарезанный полукольцами лук и сладкий перец пассеруйте с маслом.

В кипящую воду положите нарезанный дольками картофель, доведите до кипения, положите нашинкованную капусту и варите 10–15 минут. Затем добавьте тушеную свеклу и пассерованные овощи. За 5–10 минут до готовности добавьте пассерованную муку, разведенную теплой водой, затем добавьте соль, приправы по вкусу. Перед подачей на стол заправьте борщ натертым чесноком.

Борщ украинский постный с фасолью

Понадобится:
Белая фасоль — 150–200 г,
Свекла — 250 г,
Капуста квашенная — 150–160 г,
Помидоры — 100–150 г,
Пшено — 200 г,
Лук репчатый — 100 г,
Морковь — 50 г,
Чеснок — 10 г,

Петрушка,
Соль, перец, приправы, лавровый лист.

Промойте фасоль и поставьте вариться с не нарезанными луковицами и свеклой. Через 20–30 минут выньте свеклу и натрите на крупной терке.

Квашеную капусту обдайте кипятком и отожмите. Положите отжатую капусту к фасолевому бульону. Добавьте помидоры, пассерованную морковь, посолите. Незадолго до готовности добавьте муку, разведенную в небольшом количестве кипяченой воды.

Отдельно отварите пшено, истолките его с чесноком и добавьте в борщ вместе с зеленью при подаче на стол. Натертую свеклу можно добавить в конце готовки, а можно класть прямо в тарелку.

Знаете ли вы, что…

Время набухания фасоли — 5–7 часов. Воду обязательно слейте, иначе блюдо приобретет вязкий вкус.

Чтобы фасоль была еще вкуснее, сразу после закипания слейте воду и залейте новую, с добавлением небольшого количества растительного масла.

Обязательно доварите фасоль, так как сырая она содержит ядовитые вещества.

Щи из свежей капусты

Понадобится:
Капуста белокочанная свежая — 500 г,
Картофель — 200 г,
Морковь — 50 г,
Лук репчатый — 50 г,
Томатная паста — 30 г,
Масло растительное — 40 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи.

Нашинкуйте капусту, положите в кипящую воду, доведите до кипения. Добавьте пассерованные морковь, лук и зелень, положите тонко нарезанные ломтики картофеля. Варите 15–20

минут, заправьте пассерованной с мукой томатной пастой. Добавьте соль, специи, чеснок, растертый с солью, варите до готовности.

В щи хорошо добавить сладкий перец, а петрушку будет полезно заменить сельдереем.

Щи из квашенной капусты с грибами

Понадобится:
Капуста квашенная — 500 г,
Сушеные грибы — 50–60 г,
Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 100 г,
Томатная паста — 80 г,
Мука пшеничная — 20 г,
Растительное масло — 30 г,
Зелень петрушки, укропа или сельдерея,
Соль, специи — по вкусу.

Подготовьте грибы. Для этого переберите их, замочите в холодной воде на 10 минут, потом хорошо промойте, залейте опять холодной водой и оставьте на 3–4 часа, чтобы они набухли. После этого выньте грибы, еще раз промойте и варите либо в чистой воде, либо в той, в которой они набухали (тщательно процеженной!). Готовые грибы переберите, нарежьте и обжарьте в масле.

Капусту переберите, промойте, обдайте кипятком и отожмите. Затем мелко нарежьте, если это нужно, и обжарьте.

Приготовьте мучную заправку. Растопите растительный жир, в него, постоянно помешивая, всыпьте муку, немного обжарьте ее и постепенно влейте немного грибного отвара, не допуская появления комков.

В итоге у вас должна получиться густая горячая подливка из муки.

В кастрюлю с грибным отваром добавьте тушеную капусту, опустите грибы, все доведите до кипения. Добавьте мучную подливку, пассерованные морковь, лук и томатную пасту. Посолите, добавьте специи. Перед подачей заправьте зеленью.

Борщ с морской капустой

Понадобится:
морская капуста — 200 г,
свекла — 300 г,

картофель — 150–200 г,
морковь — 100–150 г,
лук репчатый — 150 г,
томатная паста — 30–50 г,
сахар — 20 г,
уксус — 10 г,
петрушка — по вкусу,
соль, перец, лавровый лист, гвоздика — по вкусу.

Приготовьте холодный маринад. В кипящую воду положите сахар, уксус, приправы. Доведите еще раз до кипения, остудите.

Отваренную морскую капусту нарежьте мелкой соломкой, залейте полученным маринадом и настаивайте 8–10 часов.

Бульон от варки капусты оставьте, он понадобится позже.

Нарежьте соломкой свеклу, морковь, нашинкуйте петрушку и лук. Хорошенько протушите овощи 20–30 минут. За 10 минут до готовности добавьте томатную пасту. В конце тушения положите морскую капусту (маринад слить). Свеклу, морковь, петрушку и лук, нарезанные соломкой, тушите с добавлением томата-пюре. Через 20–30 мин добавьте морскую капусту и продолжайте тушение.

Закипятите бульон, оставшийся от капусты. Положите туда нарезанный картофель. За 10–15 минут до окончания варки добавьте тушеные овощи, приправы и соль по вкусу.

При подаче на стол положите зелень.

Знаете ли вы, что…

Вегетарианские супы варят на овощных бульонах или воде. При их приготовлении стоит придерживаться следующих правил:

— При варке картофельного супа картофель нарезайте маленькими кубиками. Если же вы добавляете в картофельный суп вермишель, то картофель лучше нарезать соломкой.

— Картофель и белокочанную свежую капусту кладите в суп в сыром виде, коренья и лук предварительно пассеруйте, а свеклу тушите с добавлением небольшого количества воды и масла.

— Квашеную капусту тоже лучше предварительно протушить — это улучшит ее вкус.

— Все крупы, кроме манной, помойте и переберите

до того, как положить их в суп. Горох, фасоль и чечевицу предварительно замачивайте на 5–7 часов. Чтобы перловый суп не имел неприятного оттенка, заранее отварите отдельно крупу.

— Чтобы не допустить потери витамина С из овощей, закладывайте их в кипящую воду и доводите до готовности на слабом огне.

Щи зеленые из молодой крапивы

Понадобится:
Крапива — 500 г,
Лук репчатый — 100 г,
Грибы сушеные — 80–100 г,
Щавель — 100 г,
Морковь — 100 г,
Сельдерей — 80–100 г,
Растительное масло — 50 г,
Соль, специи по вкусу.

Сварите бульон из сельдерея и грибов, процедите.

Молодую крапиву переберите, тщательно вымойте. Приготовьте соленый кипяток (половина чайной ложки соли на стакан воды). Опустите листья крапивы в этот кипяток, вскипятите, не накрывая крышкой, откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой, отожмите досуха, снова переберите, мелко нашинкуйте.

Поджарьте на масле мелко нарезанный лук, добавьте крапиву, поджарьте, добавьте сваренный и нарезанный щавель, накройте сковороду крышкой, дайте зелени потомиться. Затем добавьте ложку муки. Полученную смесь тушить до готовности (можно чуть-чуть добавлять кипяченую воду).

Грибной бульон подогреть, добавить тушеную смесь, варить 10–15 минут. Подавать с нарезанной зеленью.

Супы овощные

Рассольник

Понадобится:
Картофель — 100–150 г,
Рис — 150 г,
Огурцы соленые — 100 г,
Морковь — 80 г,
Лук репчатый — 50 г,
Чеснок — 20 г,
Зелень сушеная,
Соль, специи — по вкусу.

В кипящую воду положите заранее отваренный до полуготовности и нарезанный кубиками картофель, положите промытый рис. Нарежьте огурцы, пропассеруйте морковь и лук, опустите все это в суп.

В конце суп заправьте солью, зеленью, лавровым листом, перцем, чесноком.

Суп картофельный классический

Понадобится:
Картофель — 100–150 г,
Морковь — 50 г,
Лук — 50 г,
Помидоры консервированные — 80 г,
Зеленый горошек — 100 г,
Чеснок — 20 г,
Зелень сушеная, коренья,
Соль, специи — по вкусу.

Этот суп взывает к эстетическим чувствам гурманов-вегетарианцев, поэтому обратите внимание на шинковку овощей. В кипяток опустите крупные кубики картофеля, через десять минут добавьте нарезанную кружочками морковь, полукольца лука, дольки помидоров. Через пять минут добавьте зеленый горошек, зелень, соль и специи. Варите 20 минут. Готовый суп заправьте чесноком.

Суп-пюре картофельный с яйцом

Понадобится:
Картофель — 600 г,
Сливочное масло — 50 г,
Яйцо сырое — 2 шт.,
Сметана — 100 г,
Мука пшеничная — 30 г,
Соль, зелень — по вкусу.

Отварите картофель, слейте отвар в другую кастрюлю, а картофель протрите через дуршлаг.

Отдельно приготовьте соус: пшеничную муку разведите 30 мл картофельного отвара, прокипятите и процедите.

Соедините протертый картофель и соус, добавьте яйца и сливочное масло, доведите до кипения и посолите.

Перед подачей заправьте сметаной и зеленью.

Суп-пюре чесночный из картофеля

Понадобится:
Картофель — 800 г,
Масло сливочное — 50 г,
Молоко — 200 г,
Желток сырой — 1 шт.,
Чеснок — 30 г,
Соль, зелень — по вкусу.

Отварите в подсоленной воде картофель, разомните его. Добавьте растертый с солью чеснок и варите несколько минут. Затем добавьте размешанный в молоке желток и масло. Варите еще 5 минут, затем посыпьте зеленью и подавайте к столу.

К такому супу хорошо подать гренки из черного хлеба.

Суп картофельный с луком-пореем

Понадобится:
Картофель — 300 г,
Лук-порей — 150 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи — по вкусу.

Очистите, промойте и нарежьте картофель. Мелко нашинкуйте лук, добавьте к картофелю, залейте все это небольшим количеством горячей воды, добавьте масло, соль и

специи. Варите до мягкости, посыпьте зеленью, доведите до готовности на медленном огне.

Суп картофельный пикантный

Понадобится:
Картофель — 1 кг,
Лук репчатый — 250–300 г,
Чеснок — 50 г,
Толченый стручковый перец,
Соль, специи, зелень — по вкусу.

Тонко нашинкуйте лук, положите в кастрюлю, добавьте толченый чеснок, влейте 1 стакан горячей воды и варите на слабом огне до кипения. После того, как луково-чесночная масса закипит, положите крупные кубики картофеля, соль, специи, перец и варите до готовности картофеля. При подаче на стол посыпьте суп зеленью.

Суп картофельный оригинальный

Понадобится:
Картофель — 600–800 г,
Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 80 г,
Корень сельдерея — 50 г,
Лук-порей — 80 г,
Мука пшеничная — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Петрушка свежая,
Соль, специи — по вкусу.

Морковь и сельдерей отварите в подсоленной воде, выньте из отвара и положите в него картофель. Лук-порей и репчатый лук нашинкуйте и пассеруйте на растительном масле, добавьте просеянную муку, продолжайте пассеровать еще пять минут. В полученную смесь добавьте немного отвара, влейте в суп, добавьте нарезанные морковь и сельдерей и доведите до кипения. При подаче на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Суп овощной с макаронами

Понадобится:
Картофель — 500 г,

Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 80 г,
Макароны — 150 г,
Масло растительное — 50 г,
Томатная паста — 40 г,
Душистый перец — 10 горошин,
Петрушка,
Соль, специи — по вкусу.

В кипящую воду положите макароны, варите до полуготовности, затем положите в суп пассерованные на масле морковь, петрушку, лук и томатную пасту.

Картофель нарежьте кубиками и положите вместе с другими овощами и специями. Варите до готовности овощей.

Примечание: если макароны мелкие (к примеру, тонкая соломка), то лучше их положить к концу варки.

Суп-пюре картофельный с цветной капустой

Понадобится:
Цветная капуста — 400 г,
Картофель — 300 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи, зелень — по вкусу.

Капусту промойте, разделите на соцветия и отварите в подсоленной воде.

Картофель очистите, отварите, протрите через сито и соедините с цветной капустой и отваром, в котором она варилась. В суп добавьте масло, соль, зелень.

Суп из свежих помидоров с капустой

Понадобится:
Помидоры свежие — 400 г,
Капуста белокочанная — 300 г,
Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 80 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень петрушки,
Соль, перец — по вкусу.

Протрите помидоры через сито. Морковь, лук нашинкуйте соломкой, подержите 2–3 минуты на растительном масле. В

подсоленный кипяток добавьте помидорную массу, теплые морковь и лук, нашинкованную капусту, приправы, соль. Доведите смесь до кипения, закройте кастрюлю крышкой, дайте супу постоять еще 5–10 минут. При подаче добавьте зелень петрушки.

Суп из сладкого перца с капустой

Понадобится:
Перец сладкий — 300 г,
Капуста белокочанная — 200 г,
Лук репчатый — 80 г,
Помидоры свежие — 150 г,
Зелень сельдерея,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи — по вкусу.

Нарежьте дольками помидоры и лук, перец нашинкуйте соломкой. Прогрейте нарезанные овощи на растительно масле 2–3 минуты в кастрюле. Добавьте нарезанную соломкой капусту, горячую воду и соль, доведите смесь до кипения, дайте настояться 10–15 минут. При подаче добавьте зелень сельдерея.

Суп из щавеля и свекольной ботвы

Понадобится:
Свекольная ботва свежая — 400 г,
Щавель свежий — 100 г,
Огурцы свежие — 100 г,
Редис — 80 г,
Лук репчатый — 80 г,
Соль, специи, зелень — по вкусу.

Свекольную ботву залейте горячей водой и варите 10–15 минут, затем добавьте промытый щавель и варите еще 10 минут. После этого зелень выньте, пропустите через мясорубку и смешайте с процеженным и остуженным отваром. Мелко нарежьте огурцы, лук, редис, сложите все это в супницу, залейте остуженным отваром с зеленой массой, заправьте солью, специями и мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из помидоров и яблок

Понадобится:

Яблоки свежие — 300 г,
Помидоры свежие — 300 г,
Рис — 100 г,
Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 80 г,
Мука пшеничная — 20 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи — по вкусу.

Морковь и лук нарежьте ломтиками и слегка поджарьте на масле, добавьте муку и жарьте еще 2 минуты. Полученную массу переложите в кастрюлю, залейте горячей водой, доведите до кипения. Добавьте нарезанные ломтиками помидоры и яблоки, очищенные от кожицы и семян, варите 30 минут. Массу протрите через сито, снова доведите до кипения, добавьте соль и специи. Отдельно отварите рис и подавайте к супу как приправу.

Густой луковый суп с сырными булочками

Понадобится:
Лук репчатый — 500 г,
Бульон овощной — 600 мл,
Молоко — 500 мл,
Масло сливочное — 150 г,
Мука пшеничная — 300 г,
Разрыхлитель для теста — 30 г,
Лимонный сок — 100 мл,
Яйца — 1 шт.,
Сыр — 100 г,
Чеснок — 20 г,
Соль, специи.

Растопите половину масла в кастрюле и обжарьте на нем мелко нарезанный лук и чеснок на медленном огне до мягкости. Добавьте муку и готовьте, помешивая, пару минут, осторожно введите бульон и доведите до кипения, постоянно помешивая. Добавьте молоко и снова вскипятите. Добавьте соль и перец по вкусу, заправьте лимонным соком. Накройте крышкой и готовьте еще 25 минут. В конце влейте сливки и снова вскипятите.

Испеките булочки. Смешайте муку, разрыхлитель и соль, разотрите все с маслом в крошку. Добавьте сыр, яйцо и молоко. Замесите мягкое тесто. Сделайте из теста маленькие булочки и выпекайте их при температуре 220 °С.

Суп подавайте с теплыми булочками.

Знаете ли вы, что…

— Молоко следует пить медленно и мелкими глотками, так как большие глотки, попадая в желудок и свертываясь под действием желудочного сока, трудно перевариваются.

— Молоко лучше хранить в темном месте и в плотной посуде, которая не пропускает свет.

— Летом можно хранить молоко без холодильника, если бутылку или банку с молоком обернуть мокрым полотенцем и держать в кастрюле с холодной подсоленной водой.

— Чтобы молоко при кипячении не свернулось и надолго осталось свежим, положите в него чайную ложку сахара.

— Молоко не убежит, если вы смажете края кастрюли жиром.

— Пенку, образующуюся при кипячении, не снимайте, а взбейте венчиком — в ней очень много полезных веществ, особенно для детей.

Супы бобовые

Суп фасолевый

Понадобится:
Фасоль — 300 г,
Картофель — 200 г,
Вермишель — 100 г,
Томатный сок — 200 г,
Лук репчатый — 80 г,
Морковь — 80 г,
Чеснок — 20 г,
Соль, специи, зелень — по вкусу.

В холодную воду опустите замоченную заранее фасоль, доведите до кипения, варите примерно 20 минут. Добавьте нарезанный кубиками картофель, пассерованные морковь и лук. Кода овощи будут готовы, засыпьте вермишель, варите еще 5 минут, затем залейте в суп томатный сок, соль, зелень. Перед подачей на стол заправьте чесноком.

Суп яично-фасолевый

Понадобится:
Фасоль — 500 г,
Лук репчатый — 80–100 г,
Масло растительное — 50 г,
Яйца сырые — 3 шт.,
Соль, зелень (сельдерей, укроп, мята) — по вкусу.

Фасоль опустите в кипящую воду и варите до готовности, после этого разомните, залейте отваром и снова доведите до кипения. Положите пассерованный в масле лук, посолите. Добавьте мелконарезанную зелень сельдерея и варите еще 2–3 минуты.

Отдельно взбейте яйца и постепенно влейте в суп, постоянно помешивая. Снимите суп с огня и посыпьте укропом и мятой.

Суп гороховый

Понадобится:
Горох сушеный — 200 г,

Картофель — 200 г,
Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 80 г,
Чеснок — 20 г,
Соль, специи, зелень — по вкусу.

Опустите в холодную воду горох, доведите до кипения. Добавьте кубики картофеля, натертую на терке морковь, мелко нарезанный суп. Варите 20 минут. В конце посолите, добавьте сушеную зелень и приправу. Перед подачей на стол заправьте чесноком.

Суп чечевичный

Понадобится:
Чечевица — 200 г,
Картофель — 200 г,
Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 80 г,
Чеснок — 20 г,
Рассол (огуречный или помидорный) — 250 г,
Сушеная зелень, коренья,
Соль, специи — по вкусу.

Опустите в холодную воду чечевицу, доведите до кипения. Добавьте кубики картофеля, кружочки моркови, мелко нарубленный лук. Варите 5–10 минут. Добавьте рассол и соль, лавровый лист, перец, сушеную зелень и рубленые коренья. Варите полчаса, после чего заправьте чесноком и подавайте на стол.

Суп из красной фасоли

Понадобится:
Фасоль красная — 300 г,
Орехи грецкие — 100 г,
Лук репчатый — 100 г,
Чеснок — 50 г,
Винный уксус — 30 г,
Черный перец — 10 г,
Измельченная зелень,
Соль — по вкусу.

Хорошо промойте фасоль, залейте ее кипятком и варите ее до

тех пор, пока она не станет очень мягкой. Затем протрите ее через сито или хорошенько разомните, добавьте сильно размельченные орехи, мелко нарезанные лук и чеснок, перец. Все это перемешайте и положите обратно в фасолевый отвар и варите 5–7 минут. Затем добавьте мелко нарезанную кинзу, петрушку, укроп, винный уксус и подержите на огне еще пять минут.

Суп с зеленым горошком

Понадобится:
Картофель — 300 г,
Зеленый горошек — 300 г,
Лук-порей — 150 г,
Зелень укропа или петрушки,
Соль, специи — по вкусу.

Подготовьте овощи: картофель нарежьте кубиками, морковь — кружочками или звездочками, лук — небольшими кусочками, все это опустите в подсоленный кипяток, доведите до готовности, добавьте зеленый горошек и доведите до кипения.

Суп-пюре гороховый с гренками

Понадобится:
Горох сухой — 200 г,
Мука пшеничная — 20 г,
Лук репчатый — 100 г,
Белый хлеб — 300 г,
Масло подсолнечное — 50 г,
Соль по вкусу.

Горох промойте, залейте холодной водой, поставьте вариться. Когда он будет готов — протрите через сито вместе с отваром. Лук мелко нарежьте, зажарьте в масле до мягкости, добавьте муки и постепенно соедините с гороховым пюре. Если пюре получилось густое — разбавьте горячей водой и дайте прокипеть.

Отдельно приготовьте гренки: нарежьте маленькими кубиками белый хлеб, подсушите его в духовом шкафу, подайте отдельно. К такому супу очень хорошо подать сливочный соус или сметану.

Суп из чечевицы с баклажанами

Понадобится:

Чечевица — 80 г,
Баклажаны — 200 г,
Лук-севок мелкий — 60 г,
Помидоры — 100 г,
Мята свежая — 10 г,
Чеснок — 20 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль по вкусу.

Чечевицу переберите, залейте двумя литрами воды, поставьте на умеренный огонь. Через час положите очищенный, не нарезанный лук. Баклажаны очистите, нарежьте тонкими ломтиками и опустите в суп. Спассеруйте в масле очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, переложите их в суп, варите его на слабом огне еще 15 минут.

Готовый суп заправьте растертым чесноком и посыпьте мелко нарезанной мятой.

Суп ореховый

Понадобится:
Фасоль — 200 г,
Картофель — 300 г,
Лук репчатый — 100 г,
Морковь — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Орехи грецкие — 40 г,
Соль, черный перец, лавровый лист — по вкусу.

Фасоль замочите на полчаса в горячей воде, затем варите 1,5–2 часа. Добавьте кубики картофеля, доведите до кипения, добавьте пассерованные измельченные лук и морковь. Через пять минут опустите в суп измельченные орехи, черный перец, соль и лавровый лист.

Знаете ли вы, что…

…Очень полезно ежедневно употреблять пророщенную пшеницу (50–100 г). Лучше всего употреблять ее на завтрак, можно в сыром виде (тщательно прожевывая!), можно смешивать с медом, орехами, сухофруктами и добавлять в различные салаты.

Супы грибные

Грибная похлебка

Понадобится:
Грибы сухие — 50 г,
Картофель — 300 г,
Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 100 г,
Макароны или лапша — 60 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи — по вкусу.

Замочите грибы. Дождитесь, пока они размякнут, осторожно слейте воду, вылив осадок. В этой воде сварите грибы до готовности, не солите. Выньте, нарежьте тонкой соломкой и киньте обратно. Картофель нарежьте кубиками или ломтиками, опустите к грибам и варите, пока тот не будет готов. Измельчите лук и пассеруйте его с маслом. Добавьте зажаренный лук в бульон и дайте закипеть. Сразу же после кипения добавьте лапшу или макароны и варите до готовности, в конце добавьте соль и специи по вкусу.

Суп-пюре грибной

Понадобится:
Картофель — 400 г,
Грибы сушеные — 40–50 г,
Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Уксус — 30 г,
Соль, специи по вкусу.

Замочите грибы на 2–4 часа, осторожно слейте воду в кастрюлю, следя за тем, чтобы осадок туда не попал. Грибы отварите в той же воде, откиньте на сито, промойте, нарежьте тонкой соломкой и обжарьте на растительном масле, посолите.

Картофель отварите, растолките в пюре. Добавьте в это пюре процеженный грибной отвар, доведите до консистенции сметаны. Опустите в суп грибы, репчатый лук, который заранее нарежьте и дайте полежать в маринаде из кипятка и уксуса. Приправьте суп

солью и перцем.

«Грибник» с черносливом и изюмом

Понадобится:
Картофель — 600 г,
Лук репчатый — 100 г,
Грибы сушеные — 40–50 г,
Чернослив — 100 г,
Изюм — 100 г,
Мука пшеничная — 30 г,
Лимон — 80 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи по вкусу.

Сварите грибной бульон, выньте из него грибы, промойте и нашинкуйте. Мелко нарежьте репчатый лук, пассеруйте его на растительном масле до мягкости, добавьте пшеничную муку и продолжайте пассеровать еще 5–8 минут. Полученную массу соедините с грибным бульоном, добавьте грибы, доведите до кипения, затем добавьте кубики картофеля, заранее промытый и отмоченный чернослив и изюм. Варите до готовности картофеля. При подаче в каждую тарелку положите ломтик лимона и посыпьте суп мелко нарезанной зеленью.

Супы крупяные

Суп «Английский»

Понадобится:
Картофель — 300 г,
Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 100 г,
Овсяные хлопья — 100 г,
Зелень,
Соль, специи — по вкусу.

Закипятите воду, киньте в нее маленькие кубики картофеля. Когда картофель будет почти готов, заправьте суп мелко нарезанным луком, морковью и зеленью. После этого добавьте овсяные хлопья и варите еще 5–10 минут.

Суп манный польский

Понадобится:
Картофель — 300 г,
Манная крупа — 80 г,
Масло растительное — 60 г,
Черный перец,
Зелень петрушки,
Соль, специи — по вкусу.

Поджарьте на постном масле крупу. Добавьте 1–1,5 литра воды и немного соли. Доведите до кипения и опустите в суп картофельные кубики. Готовый суп снимите с огня, заправьте специями, солью и зеленью.

Суп пшенный «Бабушкин»

Понадобится:
Картофель — 300 г,
Лук репчатый — 100 г,
Морковь — 100 г,
Пшено — 100 г,
Масло растительное — 80 г,
Соль, перец, лавровый лист, зелень — по вкусу.

Воду доведите до кипения, опустите в нее картофель и промытое пшено. Морковь натрите на крупной терке, лук нашинкуйте. Пассеруйте все это на растительном масле. В конце варки добавьте в суп морковь с луком, соль, приправы, зелень.

Суп рисовый «Легкий»

Понадобится:
Картофель — 200 г,
Лук репчатый — 100 г,
Морковь — 100 г,
Помидоры свежие — 150 г,
Рис — 50 г,
Чеснок — 30 г,
Соль, специи — по вкусу.

Рис опустите в холодную воду и поставьте вариться до полуготовности, снимая пенку. Картофель нарежьте тонкой соломкой, опустите в кастрюлю с рисом. Нашинкованные лук и морковь пассеруйте на растительном масле, дольки помидор обжарьте и также опустите в кастрюлю. Добавьте в суп соль и специи, варите до полной готовности. Перед подачей на стол заправьте чесноком и зеленью.

Знаете ли вы, что…

…Рис не только хорошо впитывает влагу, но и окружающие его запахи. Поэтому хранить его лучше всего в закрытой банке, избегая сильно пахнущих продуктов. Но не стоит плотно закрывать все емкости с рисом, так как без доступа воздуха он может приобрести затхлый запах.

Суп с рисом и капустой

Понадобится:
Капуста белокочанная — 500 г,
Рис — 150 г,
Лук репчатый — 150 г,
Масло растительное — 40 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи — по вкусу.

В кипящую воду положите пассерованный лук и рис. Когда рис будет почти готов, добавьте капусту и варите еще 10–15 минут. Перед подачей суп посыпьте зеленью.

Примечание. Попробуйте заменить белокочанную капусту на цветную. Вы не только оцените новый суп на вкус, но и получите пользу для организма.

Супы фруктовые

Суп «Восточная сказка»

Понадобится:
Рис — 200 г,
Чернослив — 150 г,
Курага — 150 г,
Изюм — 150 г,
Инжир сушеный — 100 г,
Сахар, специи (корица, гвоздика).

Рис переберите, хорошо промойте, залейте кипятком и варите до мягкости, откиньте на дуршлаг и промойте.

Чернослив, курагу, инжир, изюм переберите, промойте, опустите в кипяток и варите до готовности, добавьте сахар, опустите рис, доведите до кипения и сразу снимите с огня.

Такой суп можно есть и горячим, и холодным.

Суп-пюре «Вишневый сад»

Понадобится:
Вишня свежая — 1 кг,
Сахар — 400 г,
Лимон — 150 г,
Вино сухое — 50 г,
Корица, гвоздика — по вкусу.

Вишню разомните, посыпьте корицей и предварительно залитой кипятком гвоздикой. Протрите все это через дуршлаг. Добавьте сахар, лимонный сок, разведите кипяченой водой с добавлением вина. В суп положите немного целых вишен без косточек и охладите. Перед подачей на стол можно добавить сметану.

Суп-пюре «Черничная полянка»

Понадобится:
Черника свежая — 500 г,
Сахар — 120 г,
Крахмал — 40 г,
Сливки — 100 г.

Чернику переберите, промойте, залейте горячей водой и протрите сквозь дуршлаг. То, что останется в дуршлаге, залейте водой и вскипятите. Отвар влейте в пюре, добавьте сахар и кипятите еще 5–8 минут. Затем влейте крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и снова доведите до кипения. Суп охладить, при подаче на стол заправить сливками.

Суп литовский из чернослива

Понадобится:
Чернослив — 300 г,
Белое вино или фруктовый сок — 250 г,
Крахмал — 20 г,
Сахар — по вкусу,
Корица, гвоздика — по вкусу.

Промойте чернослив, залейте его холодной водой, оставьте набухать. Готовый чернослив положите в воду, добавьте пряности и варите, пока тот не разварится, затем протрите через дуршлаг. В полученную массу добавьте сахар, вино или сок, введите разведенный водой крахмал и все доведите до кипения. Суп подавайте охлажденным.

Суп-пюре «Острый Янтарь»

Понадобится:
Яблоки свежие — 500 г,
Масло растительное — 40 г,
Мука пшеничная — 30 г,
Уксус — 20 г.

Кислые яблоки нарежьте дольками, удалите семена, потушите в слегка подсоленной воде, затем протрите через сито. Из растительного масла и муки сделайте болтушку, перемешайте ее с кашей из яблок, доведите до кипения, добавьте уксус, сахар. К этому супу хорошо подать гренки из черного хлеба.

Супы холодные

Гаспачо по-андалузски

Понадобится:
Помидор свежий — 400 г,
Огурец свежий — 300 г,
Перец болгарский — 200 г,
Лук репчатый — 100 г,
Чеснок — 30 г,
Масло оливковое — 100 г.
Соль — по вкусу.

Помойте овощи. У перца удалите семена и ножку, у огурцов и помидоров обрежьте макушки. Нарежьте овощи на кубики.

В блендер налейте масло, положите соль, лук, чеснок и взбейте. В полученную массу постепенно добавляйте огурцы, перец, помидоры, соблюдая эту очередность.

Слейте все в кастрюлю или миску, перемешайте. Поставьте в холодильник и остудите.

Гаспачо испанский

Понадобится:
Помидор — 300 г,
Огурец — 150 г,
Перец болгарский (красный) — 100 г,
Лук репчатый — 100 г,
Чеснок — 30 г,
Масло оливковое — 100 г,
Уксус (винный) — 50 г,
Хлеб (черствый) — 80 г.

Вечером возьмите все овощи, измельчите их миксером или в блендере, оставьте на ночь. Утром процедите смесь.

Замочите черствый хлеб в воде, слегка все отожмите и опять измельчите все вместе. Добавьте уксус, соль, снова оставьте в холодильнике. При подаче на стол добавьте оливковое масло.

Славянская окрошка

Понадобится:

Квас — 1 л,
Кефир — 1 л,
Яйцо вареное — 5 шт.,
Огурец — 300 г,
Укроп — 30 г,
Петрушка — 30 г,
Лук зеленый — 70 г,
Картофель отварной — 400 г,
Хрен тертый — 30 г,
Соль — по вкусу,
Сметана — по вкусу.

Промойте укроп, петрушку и огурцы.

Нарежьте огурцы, яйца, картофель, зелень и лук. Залейте нарезанные овощи и зелень квасом и кефиром.

Добавьте хрен, посолите и заправьте сметаной по вкусу.

Довга бакинская

Понадобится:
Кефир или простокваша — 1600 мл,
Сметана — 600 г,
Яйцо куриное — 1 шт.,
Мука пшеничная — 100 г,
Рис — 100 г,
Масло сливочное — 100 г,
Зелень (кинза, укроп, мята, шпинат, щавель),
Сухая мята — 10 г,
Соль — по вкусу.

Хорошо промойте зелень, дайте стечь воде.

Нашинкуйте зелень (мелко нарежьте кинзу, укроп и мяту, щавель и шпинат — полосками).

Возьмите большую кастрюлю с толстым дном. Выложите туда кефир или простоквашу и сметану, вбейте яйцо и перемешайте. Осторожно всыпьте муку, помешивая венчиком.

Залейте стакан кипятка и всыпьте рис. Поставьте на огонь и варите, постоянно помешивая ложкой, избегая прилипания риса ко дну и свертывания молочных продуктов.

После того, как рис будет готов, убавьте газ и засыпьте зелень, продолжая помешивать. Добавьте сливочное масло, перемешайте и в конце положите сухую мяту. Варите еще 5 минут и снимите кастрюлю с плиты.

Остудите блюдо, не накрывая кастрюлю крышкой. По мере

остывания пару раз помешайте довгу. Когда она остынет — можно посолить и подавать на стол.

Холодный огуречный суп

Понадобится:
Огурцы свежие — 400 г,
Чеснок — 30 г,
Сметана или натуральный йогурт — 200 г,
Сок лимонный — 20 г,
Масло оливковое — 20 г,
Карри — 5 г,
Перец красный острый — 10 г,
Зелень петрушки,
Соль — по вкусу.

Очистите огурцы от кожицы, удалите по необходимости семена, нарежьте кубиками. Отложите немного нарезанных огурцов, остальные смешайте в блендере с измельченным чесноком, сметаной, лимонным соком и солью.

Положите в получившуюся массу отложенные кубики огурца, перемешайте, уберите в холодильник на два часа.

Нагрейте в сотейнике оливковое масло, добавьте карри и перец, сразу снимите с огня. Разлейте холодный суп по тарелкам, полейте приготовленным маслом и подавайте на стол.

Холодник «Белорусский»

Понадобится:
Свекла вареная — 300–400 г,
Огурцы свежие — 50 г,
Зеленый лук — 100 г,
Укроп,
Соль, сахар, сок лимона или лимонная кислота — по вкусу.

Возьмите охлажденный отвар, в котором варилась свекла (можно заменить хлебным квасом), разбавьте холодной кипяченой водой, добавьте нарезанные соломкой свеклу и огурцы, мелко нашинкованный лук, укроп, соль, сахар, сок лимона. Поставьте в холодильник. Суп при подаче можно заправить мелко нарезанным сваренным вкрутую яйцом. Подавайте охлажденным.

Суп-пюре томатный

Понадобится:
Помидоры свежие — 1 кг,
Вода — 250 мл,
Яйца вареные — 2 шт.,
Зелень петрушки или укропа,
Соль, перец — по вкусу.

Промойте и нарежьте помидоры, залейте водой, посолите и сварите с несколькими веточками укропа. Выньте помидоры из кипятка и протрите через дуршлаг. Заправьте массу молотым черным перцем и охладите.

Перед подачей в каждую тарелку положите по 50 г нарезанных кубиками яиц, смешанных с зеленью.

Отдельно можно подать ломтики сыра.

Таратор по-болгарски

Понадобится:
Огурцы свежие — 200 г,
Перец сладкий — 200 г,
Чеснок — 40 г,
Соль, уксус — по вкусу.

Огурцы очистите и нарежьте кубиками. Мелко нарежьте сладкий перец. Чеснок разотрите с солью и соедините с огурцами и перцем. Залейте все холодной водой, посолите и заправьте уксусом по вкусу.

Вторые блюда

Блюда из творога и сыра

Сырники заварные

Понадобится:
Творог — 500 г,
Яйца — 4 шт.,
Масло сливочное — 100 г,
Сухари ванильные — 200 г,
Мука — 20 г,
Цедра половины лимона.

Разотрите с желтками масло, посолите, добавьте протертый через дуршлаг творог, цедру, размолотые сухари, добавьте взбитые в пену белки и осторожно перемешайте. Сформируйте шарики, опустите в кипящую воду и варите 7–10 минут при закрытой крышке.

Такое блюдо вкусно есть со сметаной или густыми сливками.

Морковно-яблочные сырники в ванильном соусе

Понадобится:
Творог — 250–300 г,
Крупа манная — 100 г,
Сахар — 100 г,
Морковь — 80 г,
Яблоко — 100 г,
Яичные белки — 2 шт.,
Ванилин,
Корица молотая — 2 г,

Ванильный соус:
Яйцо (желток) — 2 шт.,
Сахар — 100 г,
Молоко — 250 мл,
Ванилин.

Приготовить соус:

Желтки разотрите с сахаром, влейте молоко и добавьте ванилин. Поставьте на медленный огонь и варите постоянно, помешивая до загустения.

Натрите морковь и яблоки, творог соедините с яблочно-

морковной смесью, сахаром, манной крупой, ванильным сахаром и корицей. Перемешайте. Яичные белки взбейте в пену и введите в творожную массу. Слепить из массы сырники. Запекайте до золотистого цвета примерно 15 мин при 180 ˚С.

Полейте ванильным соусом, дайте немного пропитаться.

Знаете ли вы, что…

…Молоко занимает одно из первых мест в питании человека. Главные его качества — удобоваримость и питательность. Белки молока содержат все необходимые аминокислоты для построения клеток организма.

Следует учесть, что вещества, содержащиеся в молоке, легко поддаются воздействию света и тепла, легко разлагаются, и молоко приобретает привкус сала.

Запеканка «Яблочно-творожная забава»

Понадобится:
Творог — 250 г,
Мука пшеничная — 100 г,
Масло сливочное — 60 г,
Сахар — 60 г,
Яйцо — 4 шт.,
Ванилин — 5 г,
Яблоки — 200 г,
Сок лимона — 50 мл,
Сахарная пудра — 20 г,
Сода.

Тщательно разотрите сливочное масло, сахар, ванилин и яйца. Добавьте творог, муку и соду. Еще раз хорошо перемешайте и вылейте тесто в форму, смазанную маслом. Сверху уложите дольки яблок, вдавливая их в тесто. Выпекайте при 180 ˚С до золотистого цвета. За пять минут до готовности полейте глазурью: перемешанными сахарной пудрой и лимонным соком.

Запеканка «Облака»

Понадобится:
Творог — 500 г,
Яйца сырые — 1–2 шт.,

Манная крупа — 50 г,
Сахар — 100 г,
Ванилин — 10 г,
Масло растительное — 40 г,
Сухари панировочные — 50 г,
Сметана — 150 г,
Соль — по вкусу.

Творог протрите через дуршлаг, добавьте взбитые с сахаром яйца, манную крупу, соль, ванилин. Перемешайте и выложите на противень, обмазанный маслом и обсыпанный сухарями, полейте массу сметаной и запекайте при температуре 150 °С 25–30 минут.

Творожный лапшевник

Понадобится:
Творог — 200 г,
Лапша домашняя — 200 г,
Яйцо — 1 шт.,
Масло сливочное — 60 г,
Морковь — 80 г,
Салат зеленый — 30 г,
Сахар — 40 г,
Сметана — 100 г,
Сухари панировочные молотые — 50 г,
Соль — по вкусу.

Домашнюю лапшу отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Морковь очистите и натрите на терке.

В сковороде растопите сливочное масло, выложите морковь, добавьте немного воды и тушите до размягчения.

Мелко нарежьте салат, взбейте яйца с молоком, все это смещайте с лапшой, творогом, сахаром и солью. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму (или сковороду), посыпьте панировочными сухарями и запекайте в разогретой духовке. При подаче полейте сметаной.

Рагу овощное с творогом

Понадобится:
Лук репчатый — 70 г,
Кабачок — 500 г,
Сладкий перец — 100 г,
Помидоры свежие — 200 г,

Уксус — 40 г,
Оливковое масло — 60 г,
Творог — 200 г,
Чеснок — 20 г,
Яйцо — 2 шт.,
Зелень петрушки — 20 г,
Соль, перец — по вкусу.

Почистите и нарежьте овощи: лук кольцами, кабачки небольшими кубиками, перец ломтиками, помидоры кружочками. Овощи положите в сотейник или утятницу, каждый слой посыпьте солью и перцем, залейте уксусом и маслом, накройте крышкой и тушите на слабом огне 40 минут.

Творог протрите через дуршлаг и соедините с измельченным чесноком, приправьте специями, за пять минут до готовности овощей выложите творожную массу в утятницу, накройте крышкой и продолжайте тушить. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Творожный пудинг с изюмом

Понадобится:
Творог — 500 г,
Мука пшеничная — 50 г,
Сахар — 60 г,
Яйца — 2 шт.,
Масло сливочное — 50 г,
Сухари панировочные — 40 г,
Сметана — 40 г,
Изюм — 60–80 г,
Ванилин — 10 г,
Соль — по вкусу.

Творог протрите через дуршлаг, добавьте яичные желтки, растертые с сахаром, сливочное масло, ванилин, соль, муку и изюм. Все перемешайте и добавьте взбитые в густую пену белки. Все снова перемешайте и выложите на обмазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность массы обмажьте сметаной, смешанной с яйцом. Запекайте при температуре 150 °С 20–25 минут.

Пудинг с сыром

Понадобится:

Творог — 500 г,
Манная крупа — 50 г,
Сахар — 100 г,
Молоко — 120 г,
Сыр — 50 г,
Яйцо — 2 шт.,
Сливочное масло — 20 г,
Сметана — 100 г.

Замочите манную крупу на 10 минут в молоке. Творог протрите через дуршлаг, сыр натрите на терке.

Творог смешайте с крупой, сахаром, половиной натертого сыра и желтками. Белки взбейте со столовой ложкой сахара в густую пену и осторожно смешайте с творожной массой. Противень обмажьте маслом, обсыпьте мукой и выложите полученную массу. Запекайте при 200 °С 20 минут. За пять минут до готовности посыпьте пудинг оставшимся сыром.

Ко столу подавайте со сметаной.

Прежде чем подать сыр к столу, подержите пару часов при комнатной температуре — так проявится запах.

Лучшее место для хранения сыра — нижняя полка холодильника, лучшая упаковка — пищевая пленка.

Сыр заранее (на несколько дней) никогда не нарезайте, иначе он быстро затвердеет, а ломтики скрутятся.

Знаете ли вы, что…

— Прежде чем подать сыр к столу, подержите пару часов при комнатной температуре — так проявится запах.

— Лучшее место для хранения сыра — нижняя полка холодильника, лучшая упаковка — пищевая пленка.

— Сыр заранее (на несколько дней) никогда не нарезайте, иначе он быстро затвердеет, а ломтики скрутятся.

— Для того чтобы «обновить» засохший сыр, положите его на некоторое время в свежее или кислое молоко. Этот способ подходит и для брынзы.

Крестьянский завтрак с творогом

Понадобится:

Творог — 100 г,
Картофель — 1 кг,
Масло растительное — 50 г,
Зелень — 10 г,
Соль — по вкусу.

Очищенный сырой картофель нарежьте ломтиками и обжарьте на растительном масле. Когда ломтики подрумянятся, разбейте на них яйцо, сверху положите творог, перемешанный с натертым сыром. Продержите сковородку на огне, чтобы творог нагрелся. Посыпьте мелко нарезанной зеленью и подавайте на стол.

Колбаски творожные

Понадобится:
Творог — 500 г,
Овсяная мука — 150 г,
Мед — 80 г,
Яйцо — 2 шт.,
Мука пшеничная — 35 г,
Сметана — 100 г.

Творог смешайте с яйцами, овсяной мукой, медом. Массу раскатайте в колбаску и нарежьте на кусочки, обваляйте в муке. Жарьте во фритюре 3–4 минуты. Подавайте со сметаной или топленым молоком.

Творожные крокеты с изюмом

Понадобится:
Творог — 500 г,
Манная крупа — 80 г,
Сахар — 100 г,
Яйцо — 1 шт.,
Изюм — 100 г,
Масло растительное — 70 г,
Сухари панировочные.

Творог протрите через дуршлаг и смешайте с манной крупой, заправьте яйцом, сахаром. Сделайте из творога лепешки, в середину каждой положите немного изюма. Заверните лепешки, сформировав из них шарики, обваляйте в сухарях и пожарьте во фритюре. Подавайте со сметаной или сметанным сладким

соусом.

Вареники творожные

Понадобится:
Мука пшеничная — 330 г,
Яйцо — 1 шт.,
Вода — 50 мл,
Соль.

Для фарша:
Творог — 450 г,
Сахар — 100 г,
Яйцо — 1 шт.,
Мука пшеничная — 50 г,
Соль.

Приготовьте тесто: из воды, муки, яиц замесите тесто, раскатайте пласт толщиной 1,5–2 мм. Для фарша творог соедините с яйцами, сахаром, солью и мукой, перемешайте и пропустите через дуршлаг.

На одну половину пласта положите рядами шарики фарша и накройте второй половиной пласта. Вырежьте вареники специальной формочкой.

Примечание. Для этих вареников подойдут любые другие варианты фарша. Лепить же вареники можно любым удобным для вас способом.

Манные лепешки «Гноцци а ля романа»

Понадобится:
Молоко — 500 мл,
Масло сливочное — 50 г,
Манная крупа — 125 г,
Сыр — 80 г,
Яйцо — 1–2 шт.,
Соль, перец, мускатный орех.

Вскипятите молоко с маслом, небольшим количеством соли, перцем и мускатным орехом. Всыпьте манную крупу и приготовьте густую кашу. Снимите с огня и добавьте в нее взбитые яйца с сыром. Дайте каше остыть. Сформируйте лепешки, смажьте их маслом, посыпьте оставшимся сыром. Запеките

лепешки в духовке.

Сырные крокеты

Понадобится:
Сыр твердый тертый — 200 г,
Сливочное масло — 120 г,
Мука пшеничная — 100 г,
Молоко — 400 мл,
Яичный желток — 2 шт.,
Яйцо — 1 шт.,
Сухари панировочные.

Муку поджарьте со сливочным маслом в кастрюле до золотистого цвета (можно добавить столовую ложку молока). Снимите с огня, добавьте тертый сыр, перемешайте. Затем добавьте яйцо, взбитые желтки, поставьте снова на огонь. Не снимая кастрюлю с плиты, взбейте массу миксером. Когда масса закипит, сразу снимите с огня и выложите в противень с растопленным сливочным маслом и сухарями. Пласт в противне разрежьте на небольшие куски, посыпьте сухарями и запекайте в духовке при температуре 200 °С до готовности.

Сырные шарики

Понадобится:
Сыр тертый — 200 г,
Белки яичные — 4 шт.,
Мука пшеничная — 50 г,
Масло подсолнечное — 50 г,
Зелень петрушки,
Соль, перец — по вкусу.

Белки посолите и взбейте, осторожно добавьте тертый сыр. Полученную массу поперчите. Сделайте небольшие шарики, обваляйте в муке и обжарьте во фритюре. Когда шарики увеличатся вдвое, выньте их, дайте стечь лишнему маслу, обсушите и подавайте на подогретом блюде.

Кальцоне с сыром

Понадобится:
Вода — 200 мл,
Сахар — 20 г,

Дрожжи сухие — 20 г,
Мука пшеничная — 350 г,
Масло сливочное — 15 г,
Сыр — 150 г,
Яйцо — 1 шт.,
Соль.

Замесите тесто из воды, сахара, дрожжей и муки, оставьте его подходить на 30 минут. Разложите тесто на небольшие лепешки. В центр каждой положите тертый сыр, соедините края. Выложите на противень, смажьте взбитым яичным желтком. Выпекайте 15–20 минут при температуре 150 ˚С.

Острое сырное фондю

Понадобится:
Перец пепперони — 30 г,
Чеснок — 10 г,
Вино сухое белое — 200 мл,
Сыр эммменталь — 250 г,
Сыр пармезан — 250 г,
Хлеб белый — 400 г,
Крахмал — 30 г,
Водка фруктовая или ягодная — 40 мл.

Перец вымойте, очистите, удалите зернышки и мелко нарежьте. Пропустите чеснок через давилку. В емкости для фондю на плите нагрейте вино, приправьте его кусочками перца и чесноком. Сыр натрите на терке. Постепенно добавляя в вино, плавьте на слабом огне. Один раз доведите массу до кипения. Крахмал тщательно перемешайте с водкой и добавьте в фондю. Перемешивайте с сыром, пока масса не загустеет.

Нарежьте хлеб на ломтики или кубики. Поддерживая температуру в фондю, обмакивайте хлеб в сырную массу и ешьте.

Примечания:

— пепперони можно заменить любыми другими специями, которые вам нравятся;

— вместо водки лучше использовать алкоголь послабее (к примеру, ликер) или кисломолочные продукты.

Пита с брынзой

Понадобится:

Оливковое масло — 100 мл,
Лук репчатый — 200 г,
Сахар — 15 г,
Пита — 4 шт.,
Брынза — 200 г,
Зелень (эстрагон, тимьян, петрушка),
Соль — по вкусу.

На оливковом масле (2 ст. ложки) обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте соль и сахар, убавьте огонь и жарьте до мягкости. Нашинкуйте мелко зелень и добавьте оставшееся оливковое масло.

Каждую питу разрежьте пополам и намажьте зеленой массой. Посыпьте брынзой и жареным луком. Соедините половинки и погрейте в сковороде 3 минуты.

Ленивый хачапури

Понадобится:
Сыр — 200 гр,
Яйцо — 2 шт.,
Мука пшеничная — 80 г,
Разрыхлитель — 5 г,
Сметана — 100–150 г,
Зелень,
Соль.

В миске перемешайте сыр, яйца, разрыхлитель, муку и соль. Разведите полученную смесь сметаной. Вылейте смесь на разогретую сковороду, сверху посыпьте зеленью. Прожарьте обе стороны до золотистой корочки.

Блюда из яиц

Яичница с помидорами и зеленью

Понадобится:
Яйца — 3 шт.,
Помидоры свежие — 100 г,
Картофель отваренный — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень укропа или петрушки,
Соль, перец — по вкусу.

Мелко нарежьте зелень и потушите на сковороде с добавлением масла. Добавьте к зелени мелко нарезанный помидор, добавьте нарезанный ломтиками картофель, посолите, поперчите. Залейте яйцами и жарьте, накрыв крышкой, до готовности.

Омлет Евы

Понадобится:
Яйца — 3 шт.,
Лук репчатый — 100 г,
Молоко — 30 г,
Красный сладкий перец — 80 г,
Картофель — 150 г,
Помидоры — 150 г,
Сливочное масло — 30 г,
Соль, перец — по вкусу.

На масле пожарьте нарезанный ломтиками картофель, добавьте нарезанный лук и сладкий перец.

Яйца смешайте с молоком, солью и перцем, вылейте на картофель.

На готовый омлет выложите кружочки помидор, посолите и подержите в горячей духовке 7–10 минут (можно воспользоваться микроволновой печь, тогда уменьшите время запекания до 2–3 минут).

Омлет деревенский

Понадобится:

Картофель — 500 г,
Лук репчатый — 100 г,
Помидоры — 300 г,
Яйца — 8 шт.,
Перец чили в стручке — 10 г,
Карри — 5 г,
Петрушка или кинза,
Соль, перец.

Картофель отварите в мундире и нарежьте кружочками, лук нарежьте кусочками. Перец чили мелко нарежьте, предварительно удалив семена.

Разогрейте в сковороде масло и поджарьте лук с перцем чили. Добавьте карри и прожарьте еще пару минут. Добавьте картофель, дольки помидор и зелень.

Взбейте яйца с солью и перцем. Залейте овощи взбитыми яйцами, накройте крышкой сковороду и жарьте до готовности. Готовый омлет посыпьте зеленью.

Омлет, фаршированный кабачками или баклажанами

Понадобится:
Яйца — 3 шт.,
Молоко — 50 мл,
Сливочное масло — 10 г,
Соль.

Для начинки:
Кабачки или баклажаны — 50 г,
Сметана — 30 г.

Яйца перемешайте с молоком и солью. Разогрейте на сковороде масло и вылейте на нее яйца.

Для фарша кабачки или баклажаны почистите, нарежьте мелкими кубиками и обжарьте. Готовые овощи заправьте сметаной и выложите на одну половину готовящегося омлета.

Как только омлет загустеет, накройте овощи второй половиной омлета и жарьте до готовности.

Примечание. Для фарша можно использовать и другие варианты: консервированный горошек или фасоль с молочным соусом, грибная начинка со сметаной, и т. д.

Омлет по-итальянски

Понадобится:
Лук репчатый — 100 г,
Перец красный сладкий — 100 г,
Картофель — 300 г,
Кабачки — 150 г,
Кукуруза консервированная — 60 г,
Яйца — 6 шт.,
Сыр — 100 г,
Огурец свежий — 100 г,
Петрушка,
Соль, перец.

Почистите и порежьте лук и сладкий перец. Положите овощи в нагретую с оливковым маслом сковороду, пассеруйте в течение 5 минут.

Картофель и кабачок почистите и натрите на терке. Добавьте в овощи, положите кукурузу. Накройте крышкой, готовьте в течение 10 минут.

Яйца взбейте с солью, перцем и половиной тертого сыра. Смесь вылейте на овощи, перемешайте, жарьте, накрыв крышкой, до готовности. Когда омлет будет готов, посыпьте его оставшимся сыром и дайте настояться. Украсьте свежими огурцами и петрушкой.

Яичная кашка

Понадобится:
Яйца — 4 шт.,
Молоко — 100 мл,
Сливочное масло — 20 г,
Сыр тертый — 40 г,
Белый хлеб — 100 г,
Соль.

Яйца разведите молоком, добавьте соль, масло. Смесь перемешайте и варите до загустения.

Белый хлеб нарежьте кубиками и подсушите в духовке или обжарьте на сковороде.

Кашку подавайте с тертым сыром и гренками.

Яичная кашка с грибами

Понадобится:
Яйца — 4 шт.,

Молоко — 100 г,
Сливочное масло — 10 г,
Зеленый горошек — 100 г,
Белые грибы — 100 г,
Соль.

Яйца разведите молоком, добавьте соль, сливочное масло.

Смесь варите до загустения.

Приготовьте овощи. Горошек прогрейте на сковороде со сливочным маслом, грибы нарежьте и обжарьте.

При подаче на середину готовой кашки положите горошек и грибы.

Примечание. Вместо горошка попробуйте и другие начинки: обжаренные кабачки с белыми грибами, слегка обжаренные помидоры с сыром.

Яйца, запеченные под соусом

Понадобится:
Яйца — 6 шт.,
Хлеб белый — 50 г,
Масло сливочное — 20 г,
Сыр тертый — 20 г,
Соус бешамель (или другой молочный соус)[4] *— 200 мл,*
Соль.

Белый хлеб нарежьте порционными ломтиками, обжарьте в масле. Выложите на противень или на большую сковороду ломтики хлеба, на каждый ломтик положите по яйцу, сваренному в мешочек. Залейте все ломтики соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке 10 минут.

Блюда овощные

Баклажаны, кабачки, тыква

Баклажаны с оливками

Понадобится:
Баклажаны — 500 г,
Лук репчатый — 200 г,
Помидоры — 500 г,
Оливки — 50 г,
Сельдерей — 40 г,
Масло оливковое — 100 мл,
Сахар — 5 г,
Уксус — 5 г,
Зелень,
Соль, перец

Баклажаны нарежьте на небольшие кубики, положите в миску, посолите и оставьте на час.

Сельдерей нарежьте ломтиками, лук — полукольцами или кубиками, помидоры — дольками, оливки — пополам.

В утятницу или сотейник налейте немного оливкового масла, обжарьте в нем лук и сельдерей. Добавьте сахар, соль, перец. Положите в сотейник помидоры и оливки, тушите на слабом огне 15–20 минут.

Баклажаны чуть-чуть отожмите. В сковороду налейте оставшееся оливковое масло, поджарьте на нем баклажаны, затем киньте их в сотейник, добавьте уксус и готовьте еще 15 минут.

Добавьте соль, перец и зелень по вкусу.

Баклажан с луком-карамелью

Понадобится:
Баклажаны — 500 г,
Лук репчатый — 100 г,
Помидор — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Сахар — 10 г,
Кедровые орехи — 5 г,
Зелень,
Соль, специи.

Слегка смажьте баклажан растительным маслом и запеките в духовке. Разрежьте пополам, выньте мякоть и нарежьте ее кубиками.

Лук нарежьте толстыми кольцами. Разогрейте на сковороде масло, добавьте лук, жарьте 5 минут на слабом огне, добавьте сахар и специи, готовьте еще 5 минут до мягкости.

На оставшемся масле обжарьте мякоть баклажана и дольки помидора. Тушите до мягкости, затем добавьте зелень и готовьте еще пару минут.

Тушеные баклажаны и помидоры положите в половинки баклажана, сверху выложите лук, посыпьте орешками.

Баклажаны жареные с помидорами

Понадобится:
Баклажаны — 200 г,
Помидор — 200 г,
Мука пшеничная — 10 г,
Масло растительное — 20 г,
Чеснок — 20 г,
Зелень,
Соль, перец.

Снимите кожицу с баклажанов и нарежьте кружками. Посолите, дайте полежать 20 минут. Просушите, запанируйте их в муке и поджарьте с растительным маслом. На другой сковороде зажарьте помидоры, нарезанные пополам, посолите, добавьте перец и чеснок. На тарелку положите баклажаны, сверху помидоры. Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны с чесноком и сыром

Понадобится:
Баклажаны — 200 г,
Сыр — 100 г,
Чеснок — 40 г,
Майонез — 50 г,
Соль, перец.

Баклажаны очистите от кожуры, нарежьте на дольки толщиной в полсантиметра. Уложите слоем на сковороду или противень, смажьте чесноком и майонезом, посыпьте сыром.

Уложите несколько слоев, каждый посыпая солью и перцем по вкусу. Запекайте в духовке.

Знаете ли вы, что…

…Еда, приправленная чесноком, улучшает аппетит, стимулирует выработку желудочного сока и способствует лучшему перевариванию пищи.

Баклажаны «Ароматные»

Понадобится:
Баклажаны — 300 г,
Лук репчатый — 100 г,
Перец сладкий — 100 г,
Помидоры — 200 г,
Бульон овощной — 300 мл,
Сметана — 150 г,
Томатная паста — 100 г,
Масло растительное — 80 г,
Специи (куркума молотая, кориандр, перец чили молотый)

Разрежьте баклажаны на пластины, посолите, оставьте на 15–20 минут, затем промойте и нарежьте кубиками.

Перец нарежьте соломкой, помидоры — дольками, лук — полукольцами.

На сковороду с разогретым маслом положите лук, чуть-чуть обжарьте на масле, добавьте баклажаны и жарьте на сильном огне. Через пару минут добавьте перец и помидоры, всыпьте специи, добавьте пасту и бульон. Тушите 5–10 минут, затем посолите, добавьте сметану, перед подачей посыпьте зеленью.

Пирамидка из баклажанов

Понадобится:
Баклажаны — 200 г,
Хлеб белый — 200 г,
Яйца — 6 шт.,
Молоко — 120 г,
Сухари панировочные — 30 г,
Масло растительное — 100 г,
Сливочное масло — 20 г,

Листья салата,
Зелень,
Соль, перец.

Баклажаны нарежьте кружочками, посолите, оставьте на 20 минут и отожмите сок. Запанируйте сначала в муке, затем в яйце, затем в сухарях. Обжарьте на растительном масле.

Хлеб обмакните сначала в молоко, затем во взбитое яйцо. Обжарьте на остальном масле.

Из остальных яиц приготовьте яичницу-глазунью.

Из полученных продуктов составьте бифштекс: на листья салата положите ломтики хлеба, сверху кружочки баклажана и жареное яйцо.

Примечание. Это блюдо вкусно подать с салатом из свежих овощей.

Рагу из баклажанов с черносливом

Понадобится:
Баклажаны — 700 г,
Чернослив — 200 г,
Лук — 200 г,
Помидоры — 500 г,
Сладкий перец — 200 г,
Лук зеленый — 30 г,
Соевый соус — 60 г,
Масло оливковое — 100 г,
Миндаль рубленый — 50 г,
Уксус — 30 г,
Зелень петрушки и укропа,
Соль, специи.

Баклажаны нарежьте толстыми кружочками, посолите, оставьте на 20 минут, затем отожмите и нарежьте на мелкие кубики. Лук нарежьте кольцами, помидоры дольками, перец соломкой. Все овощи соедините, заправьте соевым соусом, солью, специями и выложите в форму. Добавьте масло, уксус.

Чернослив промойте, замочите на полчаса, мелко нарежьте и добавьте к овощам вместе с половиной миндаля.

Поставьте форму в духовку и запекайте до готовности. Готовое блюдо посыпьте оставшимися орехами и зеленью.

Баклажаны «Венеция»

Понадобится:
Баклажаны целые — 500 г,
Морковь — 100 г,
Кабачки — 150 г,
Карри — 5 г,
Чеснок — 20 г,
Томатная паста — 50 г,
Сметана — 50 г,
Сыр — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи.

Сделайте лодочки из баклажанов, отложите их в сторону.

Сделайте фарш: натертую морковь обжарьте на масле, добавьте тертые кабачки и потушите до готовности, в конце положите карри и тертый чеснок и тушите еще пару минут. Начините баклажаны, полейте соусом из томатной пасты и сметаны. Поставьте в духовку на полчаса, затем посыпьте тертым сыром и зеленью, запекайте еще пять минут, чтобы сыр расплавился.

Кабачки в сливочном соусе

Понадобится:
Кабачки — 250 г,
Масло сливочное — 10 г,
Сливки — 50 г,
Яичные желтки — 2 шт.,

Кабачки почистите, порежьте на части, отварите в подсоленной воде. Выньте, обсушите, прогрейте в масле на сковороде или в микроволновой печи. При подаче полейте соусом.

Соус: желтки смешайте со сливками и прогрейте на плите, не давая закипеть. Посолите и добавьте специи по вкусу.

Оладьи кабачковые

Понадобится:
Кукуруза консервированная — 450 г,
Кабачок — 500 г,
Яйца — 1 шт.,
Мука пшеничная — 100 г,

Разрыхлитель — 15 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, перец.

Кабачок почистите и натрите на терку. Слейте в получившуюся массу жидкость от кукурузы. Смешайте с солью, мукой, перцем, яйцом, разрыхлителем. Добавьте в кабачковое тесто зерна кукурузы и перемешайте. Жарьте на сковороде в масле, как обычные оладьи.

Кабачки с пармезаном

Понадобится:
Кабачки — 400 г,
Чеснок — 30 г,
Масло оливковое — 10 г,
Соевый соус — 30 г,
Пармезан — 100 г,
Зелень,
Соль, специи.

Кабачки промойте и почистите, выньте, если необходимо, семена, нарежьте на длинные брусочки. Чеснок пропустите через давилку и обжарьте в нагретом оливковом масле. Добавьте соевый соус, соль, специи, перемешайте и добавьте кабачки. Посыпьте половиной пармезана, подержите еще на огне, чтобы сыр расплавился.

При подаче посыпьте оставшимся пармезаном и зеленью.

Кабачково-баклажанные медальоны

Понадобится:
Кабачки — 400 г,
Баклажан — 200 г,
Помидор — 200 г,
Чеснок — 20 г,
Масло оливковое — 50 г,
Сухари панировочные — 50 г,
Базилик свежий,
Соль, перец, специи.

Подготовьте овощи: кабачки нарежьте нетолстыми кружочками, баклажаны очистите от семян, отожмите и тоже

нарежьте кружочками. Помидор порежьте дольками, чеснок пропустите через пресс.

Нагрейте духовку до температуры 180 °С. Выложите баклажаны и кабачки на противень и полейте оливковым маслом. Выпекайте до мягкости баклажанов примерно 10 минут.

Смешайте помидоры, базилик и специи.

Переложите баклажаны на блюдо, посолите и поперчите. На каждый кружочек положите помидорную смесь. Оставшиеся кабачки посолите, поперчите, посыпьте сухарями и запекайте дальше до готовности. Выложите их на блюдо к баклажанам и повторите процедуру с помидорами.

Кабачки в сметанной заливке

Понадобится:
Кабачки — 300 г,
Сметана — 100 г,
Сливочное масло — 30 г,
Мука пшеничная — 30 г,
Соль, специи.

Кабачок почистите, нарежьте небольшими ломтиками, протушите в кастрюле с толстым дном на сливочном масле, всыпьте муку, перемешайте, добавьте сметану, соль, специи, доведите до кипения.

Кабачки, фаршированные брынзой

Понадобится:
Кабачки — 400 г,
Брынза — 150 г,
Яйца — 3 шт.,
Лук репчатый — 100 г,
Мука пшеничная — 30 г,
Молоко — 150 мл,
Масло сливочное — 50 г,
Зелень,
Соль.

Почистите кабачки, выньте семена, разрежьте пополам в длину, посолите каждую половинку.

Приготовьте фарш: мелко нарежьте и обжарьте в половине масла лук, посыпьте мукой и пассеруйте еще пару минут.

Добавьте половину молока, натертую или нарезанную маленькими кубиками брынзу и 1 яйцо, перемешайте, готовьте еще пять минут.

Наполните кабачки начинкой, положите на смазанный половиной масла противень, залейте яйцами, взбитыми с половиной молока. Запекайте в духовке при температуре 180 ˚С. При подаче на стол посыпьте зеленью.

Кабачки, фаршированные рисом и овощами

Понадобится:
Кабачки — 300 г,
Рис — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Помидоры — 100 г,
Морковь — 100 г,
Перец сладкий — 50 г,
Лук репчатый — 100 г,
Сметана — 50 г,
Сливочное масло — 40 г,
Зелень,
Соль, специи.

Кабачок почистите, нарежьте вдоль на толстые кружочки, выньте сердцевину. Кольца кабачка отварите в подсоленной воде.

Отдельно приготовьте фарш: сварите в подсоленной воде рис, смешайте с нарезанным вареным яйцом, натертой и прожаренными морковью и луком. Добавьте ломтики помидора, мелкие кубики сладкого перца и зелень.

Наполните фаршем каждое кабачковое кольцо, выложите их на противень, полейте сливочным маслом и сметаной. Запекайте в духовке при 180 ˚С.

Кабачки с орехами

Понадобится:
Кабачки — 300 г,
Грецкие орехи — 60 г,
Масло сливочное — 60 г,
Чеснок — 30 г,
Лук зеленый — 50 г,
Соль, специи.

Кабачки почистите, выньте по необходимости семена, нарежьте ломтиками, перемешайте с растопленным маслом, чесноком, луком, солью и специями.

Выложите в жаровню или противень кабачки, запекайте в духовке при 180 °С. Периодически помешивайте овощи и поливайте их выделяющимся соком.

При подаче посыпьте орехами.

Плов тыквенный

Понадобится:
Рис — 400 г,
Тыква — 200 г,
Курага — 100 г,
Изюм — 50 г,
Вода — 500 мл,
Масло сливочное — 150 г,
Сахар — 20 г.

Тыкву почистите, выньте семена, нарежьте маленькими кубиками.

В сотейник, утятницу или просто в кастрюлю с толстым дном положите половину масла, кубики тыквы, рис, сахар, сухофрукты. Налейте воду так, чтобы продукты были полностью накрыты. Тушите 40 минут. Перед подачей полейте оставшимся растопленным маслом.

Суфле из тыквы

Понадобится:
Тыква — 200 г,
Молоко — 50 г,
Масло сливочное — 50 г,
Крупа манная — 50 г,
Сахар — 50 г,
Сметана — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Соль.

Тыкву почистите, выньте семена и натрите на крупной терке. Варите тыкву в молоке со сливочным маслом на слабом огне до готовности. Добавьте манную крупу, варите до загустения. Получившуюся кашу охладите, добавьте соль, половину сахара,

желток, перемешайте, добавьте густую белковую пену, осторожно перемешайте и выложите на противень, смазанный сливочным маслом. Запекайте в горячей духовке до готовности.

Приготовьте соус: сметану перемешайте с оставшимся сахаром.

Перед подачей полейте суфле соусом.

Капуста, цветная капуста, кольраби

Запеканка из цветной капусты

Понадобится:
Капуста цветная — 1 кг,
Сметана — 250 г,
Яйца — 3 шт.,
Сыр — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень,
Соль, специи.

Капусту промойте, разберите на соцветия и обжарьте на растительном масле. Посыпьте солью, специями, переложите в противень.

Взбейте яйца со сметаной, залейте этой массой капусту. Поставьте в духовку на 25 минут. Когда капуста будет готова, посыпьте ее тертым сыром и поставьте еще на 5 минут, чтобы сыр расплавился. Перед подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Цветная капуста в золотом кляре

Понадобится:
Цветная капуста — 300 г,
Минеральная вода — 250 мл,
Мука пшеничная — 100 г,
Масло растительное — 100 г,
Карри — 5 г,
Соль.

Капусту разделите на соцветия, промойте и отварите в подсоленной воде. Выньте готовые соцветия и положите в дуршлаг, дайте воде стечь.

Приготовьте кляр: соедините минеральную воду, муку, соль и карри.

Обмакните каждое соцветие в кляр и жарьте во фритюре минут 5.

Капустные оладьи

Понадобится:
Капуста белокочанная — 400 г,
Яйца — 1 шт.,
Сухари панировочные — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Сметана — 50 г,
Молоко — 120 мл,
Соль, специи.

Очистите капусту, промойте, мелко нашинкуйте и протушите до мягкости в молоке. Пропустите тушеную капусту через мясорубку, смешайте с яйцом и сухарями. Капустное тесто готово. Выкладывайте его ложкой на сковороду и жарьте, как оладьи.

Капуста пикантная

Понадобится:
Капуста белокочанная — 350 г,
Масло сливочное — 50 г,
Лимонная цедра — 5 г,
Мак — 30 г,
Сок лимонный — 5 г,
Соль.

Мелко нашинкуйте капусту, отварите ее в подсоленной воде до полуготовности.

Растопите сливочное масло, полейте на капусту, посыпьте цедрой и маком. Полейте сверху лимонным соком.

Капуста цветная с молочным соусом

Понадобится:
Капуста цветная — 100 г,
Соус молочный — 50 г,
Яйца — 1 шт.,
Масло сливочное — 10 г,
Соль.

Капусту разберите на соцветия, промойте и отварите в подсоленной воде. Готовые соцветия откиньте на дуршлаг и протрите.

В молочный соус добавьте яйцо, перемешайте. Протертую капусту выложите на смазанный маслом противень, сверху полейте соусом. Запекайте в духовке до готовности.

Капуста цветная с сыром

Понадобится:
Капуста цветная — 300 г,
Лук репчатый — 100 г,
Яйца — 1 шт.,
Сыр — 100 г,
Масло сливочное — 40 г,
Соль.

Капусту разберите на соцветия, промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, обсушите.

В сковороде слегка обжарьте мелко нарезанный лук, сверху выложите соцветия капусты, залейте взбитым яйцом с солью, поставьте в духовку. Когда яйцо будет готово, посыпьте блюдо натертым сыром и поставьте еще на пять минут в духовку.

Котлетки в молочном соусе

Понадобится:
Капуста цветная — 300 г,
Морковь — 100 г,
Горошек зеленый консервированный — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Крупа манная — 30 г,
Молоко — 50 мл,
Сыр — 50 г,
Масло сливочное — 40 г,
Мука пшеничная — 50 г,
Соус молочный — 150 мл,
Сахар — 20 г,
Соль.

Морковь натрите на мелкой терке и пассеруйте с половиной масла.

Капусту разберите на соцветия, промойте, отварите в подсоленной воде с небольшим количеством молока, откиньте на дуршлаг и протрите.

Смешайте капусту и морковь, добавьте горошек, сахар, яйца, соль, манную крупу. Все перемешайте.

Из овощной массы сформируйте котлетки, запанируйте их в муке, полейте молочным соусом, посыпьте сыром и запекайте до тех пор, пока не образуется пленка из расплавленного сыра.

Кольраби в сухарях

Понадобится:
Кольраби — 1 кг,
Мука пшеничная — 50 г,
Яйца — 1 шт,
Сухари панировочные — 100 г,
Зелень петрушки,
Соль.

Кольраби почистите, промойте, нарежьте кружочками.

Обваляйте по порядку: в муке, во взбитом яйце, в сухарях. Обжарьте кружочки в масле, посолите на сковороде. Подайте с мелко нарезанной зеленью.

Знаете ли вы, что…

…Первое, на что нужно обратить внимание при выборе кольраби — это листья. Если «крона» овоща свежая и зеленая, значит, такими будут и плоды. Перед хранением удалите листья с кольраби и не задерживайте ее на долгое время в холодильнике, иначе она потеряет сочность и станет твердой.

Перец и помидоры

Сладкий перец, фаршированный рисом

Понадобится:
Перец сладкий — 300 г,
Оливковое масло — 50 г,
Лук репчатый — 100 г,

Чили молотый — 2 г,
Томатная паста — 100 г,
Рис — 200 г,
Кукуруза консервированная — 300 г,
Сыр — 200 г,
Соль, специи.

Стручки перца почистите, удалите семена, промойте.

В кастрюлю с маслом положите лук, чили, томатную пасту, рис, специи, добавьте немного воды, доведите до кипения и варите, пока жидкость не испарится. Снимите с огня, охладите, добавьте кукурузу, две трети сыра и соль, перемешайте.

Перец начините приготовленным рисово-сырным фаршем, посыпьте оставшимся тертым сыром, накройте стручки шляпками и запекайте до готовности перца в духовке при 180 ˚С.

Способ приготовления блюда:

У стручков сладкого перца срезать плодоножку, аккуратно удалить белые перегородки и семена.

Примечание. Для этого рецепта есть много других вариантов начинки:

— Обжаренный репчатый лук, смешанный с чесноком, морковью, отваренным корнем сельдерея и специями.

— Чуть-чуть недоваренный рис с сырыми морковью и луком.

— Овощной фарш: помидоры, кабачки, баклажаны, лук. Все почищено и нарезано мелкими кубиками.

— Чуть-чуть приваренный рис, смешанный с измельченными в блендере луком, морковью и шампиньонами, солью и приправами.

Перец тушено-фаршированный

Понадобится:
Перец сладкий — 300 г,
Помидоры — 200 г,
Лук репчатый — 100 г,
Баклажаны — 100 г,
Начинка для фаршировки (любая) — 200 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи.

На дно сотейника налейте масло, положите мелконарезанный лук и дольки помидора. Слегка поджарьте овощи. Начините перцы любой понравившейся вам начинкой из предыдущего

рецепта и плотно уставьте их на дно сотейника. Водой не заливайте — от перцев будет столько сока, что вам это не потребуется. Накройте крышкой и тушите до готовности.

Примечание:

1) Помидоры лучше брать самые спелые — так от них будет больше сока.

2) К перцам можно присоединить целую компанию фаршированных овощей — кабачок, баклажан, помидор, все это можно поставить в тот же сотейник и сделать фаршированное овощное ассорти.

Знаете ли вы, что…

…Античные аптекари использовали черный перец горошком для взвешивания препаратов, так как 1000 горошин перца хорошего качества должны весить именно 460 г.

Перец чили включен в список десяти продуктов, необходимых для долголетия.

Перец с начинкой в сметанной заливке

Понадобится:
Перец — 300 г,
Начинка для фаршировки — 200 г,
Сметана — 300 г,
Морковь — 200 г,
Молоко — 100 мл,
Соль, специи.

Начините перцы. Почистите стручки, отделите плодоножки. Наполните стручки вашей любимой начинкой.

Выложите на дно большой кастрюли или сотейника морковь, залейте ее сметаной. Выставьте в кастрюле нафаршированные перцы. Тушите овощи на среднем огне до готовности. По мере испарения сметанной заливки подливайте в кастрюлю молоко. За пять минут до готовности посолите и добавьте специи.

Овощные перцы

Понадобится:

Перец сладкий — 300 г,
Морковь — 200 г,
Лук репчатый — 200 г,
Помидоры — 200 г,
Сахар — 40 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень свежая,
Соль, специи.

Стручки перца промойте, очистите от семян. Морковь натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте, зелень нашинкуйте. Перемешайте морковь, лук, зелень, соль и специи, начините смесью стручки.

На дно сотейника налейте масло, уложите нарезанные небольшими кубиками помидоры, налейте немного воды, посыпьте сахаром. Поставьте сотейник на огонь, дайте помидорам пустить сок, затем уложите в сотейник перцы и тушите до готовности.

Примечание:

1) Ко всем фаршированным перцам хорошо подходит соус из томатной пасты и сметаны, смешанных 1:1.

2) Попробуйте в числе специй добавить сушеный базилик — вы не пожалеете!

Помидоры по-гречески

Понадобится:
Помидоры — 500 г,
Брынза — 200 г,
Маслины черные — 200 г,
Огурцы — 150 г,
Сладкий перец — 150 г,
Чеснок — 40 г,
Оливковое масло — 50 г,
Специи (орегано),
Лимон — 100 г,
Соль, перец.

Подготовьте помидоры. Срежьте чуть-чуть мякоти снизу, чтобы придать устойчивость. Вырежьте верхушки и аккуратно выньте мякоть ложкой. Посолите помидоры изнутри, переверните и положите их на 20 минут бумажную салфетку высыхать.

Огурцы очистите от кожицы и мелко нарежьте. Перцы

вымойте, удалите семена, нарежьте маленькими кубиками, маслины нарежьте кружочками, брынзу нарежьте кубиками. Смешайте овощи, добавьте брынзу и залейте заправку из лимонного сока, чеснока, оливкового масла и орегано. Выложите начинку в подготовленные помидоры.

Примечание.

Существуют и другие варианты фарша для помидоров:

— Яблоки, стебель сельдерея, грецкие орехи и отваренные креветки;

— Вареные яйца, чеснок, майонез и зажаренные с луком грибы.

Фракийский гювеч

Понадобится:
Помидоры — 1 кг,
Сухари молотые — 150 г,
Масло растительное — 120 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи.

Помидоры нарежьте толстыми кружочками. На смазанный маслом противень выложите половину кружочков помидоров, посолите, посыпьте половиной сухарей, специями и мелко нарезанной зеленью. Сверху уложите вторую половину помидоров, проделайте с ними то же самое. Залейте помидоры маслом и запекайте до готовности.

Помидоры «Китайский квартал»

Понадобится:
Помидоры — 500 г,
Соевый соус — 30 г,
Лук репчатый — 100 г,
Сахар — 10 г,
Чеснок — 30 г,
Масло растительное — 100 г,

Помидоры помойте, ошпарьте кипятком, снимите кожицу, нарежьте на дольки.

Раскалите растительное масло в сотейнике, положите в него мелко нарезанный лук и пропущенный через пресс чеснок,

перемешайте. В ароматное масло положите дольки помидора, жарьте 2–3 минуты, время от времени помешивая. Посолите, добавьте соль, соус и сахар. Через 1–2 минуты блюдо готово.

Помидоры с баклажанами

Понадобится:
Помидоры — 500 г,
Баклажаны — 200 г,
Лук репчатый — 200 г,
Масло растительное — 120 г,
Сухари молотые — 30 г,
Чеснок — 20 г,
Соль, специи.

Промойте баклажаны, ошпарьте их кипятком, чтобы ушла горечь, нарежьте кружочками, обжарьте на растительном масле и измельчите. Добавьте к баклажанам отдельно зажаренный мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, соль, специи.

Наполните этой массой подготовленные для фаршировки помидоры, посыпьте сухарями, полейте растительным маслом и запеките в духовке до готовности помидоров.

Помидоры с рисом

Понадобится:
Помидоры — 700 г,
Рис — 240 г,
Грецкие орехи — 60 г,
Лук репчатый — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень,
Соль, специи.

Сварите рис, откиньте на дуршлаг.

Мелко нарежьте лук и протушите его в подсолнечном масле с небольшим количеством воды. Оставшееся масло влейте в рис. Помидоры отделите от мякоти и подготовьте к фаршировке. Мякоть нарежьте и положите в рис, добавьте лук. Этой массой нафаршируйте помидоры и уложите их на противень, смазанный маслом. Запекайте помидоры в духовке до готовности.

Картофель

Картофель по-румынски

Понадобится:
Картофель — 700 г,
Майонез — 300 г,
Горчица — 300 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи.

Картофель очистите и нарежьте кружочками. Выложите в смазанный маслом противень, залейте соусом из майонеза, горчицы, соли и специй. Можно добавить в соус немного воды. Запекайте в горячей духовке 30–40 минут.

Знаете ли вы, что…

…В очищенных клубнях концентрация полезных веществ снижается в два раза. Чтобы уберечь клубни от потери этих полезных веществ, очищенный картофель кладите в кипяток и сразу ставьте на огонь. Варите картофель плотно накрытым крышкой. Чистите клубни непосредственно перед готовкой. Поэтому не стоит класть картофель в воду и долго держать его там. Это разрушает витамины, как и повторное разогревание готового блюда из картофеля.

Картофель под брынзой с укропом

Понадобится:
Картофель — 700 г,
Брынза — 300 г,
Масло растительное — 100 г,
Зелень укропа,
Соль, специи.

Картофель зажарьте с солью и специями кружочками на растительном масле. Брынзу нарежьте кубиками и смешайте в блендере с укропом. Полейте смесью из брынзы готовый картофель и оставьте томиться под крышкой 5–10 минут.

Картофельный веер с овощами в фольге

Понадобится:
Картофель — 500 г,
Лук репчатый — 100 г,
Помидоры — 200 г,
Кабачки (маленькие) — 200 г,
Масло сливочное — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, перец.

Картофель тщательно промойте, удалите щеткой всю грязь с кожуры. Клубни обсушите и сделайте в нем надрезы так, если бы вы нарезали его на кружочки, но не дорезайте до конца. Помидор помойте и нарежьте кружочками, лук и кабачки также почистите и нарежьте кружками. Картофель посолите, поперчите и смажьте растительным маслом. Внутрь каждого разреза положите, чередуя ломтики помидора, кабачка и лука. Картофель заверните в фольгу, положите кусочек сливочного масла и запекайте при средней температуре в течение часа.

Картофельный веер из молодого картофеля

Понадобится:
Картофель — 700 г,
Масло сливочное — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Сухари панировочные — 70 г,
Соль, специи.

Картофель тщательно помойте, удалите щеткой всю грязь. Сделайте в каждом клубне параллельные надрезы. Посыпьте обильно каждый клубень панировочными сухарями со специями, в том числе и его «внутренности», выложите на смазанный растительным маслом противень. Сверху полейте растопленным сливочным маслом и запекайте при 200 °С до готовности.

Картофельные колбаски

Понадобится:
Картофель — 500 г,
Яйца — 3 шт.,
Мука — 120 г,
Масло растительное — 50 г,
Сухари панировочные — 100 г,

Соль, специи.

Картофель отварите в мундире, снимите с клубней кожицу и растолките.

Смешайте картофель с двумя яйцами, мукой, солью и специями. Сформируйте из массы колбаски, смачивая руки в воде.

Вскипятите подсоленную воду и опустите туда колбаски. Когда они всплывут, выньте их шумовкой. Обваляйте каждую сначала во взбитом яйце, затем в сухарях и обжарьте со всех сторон в подсолнечном масле.

Картофельные котлеты

Понадобится:
Картофель — 1 кг,
Яйца — 2 шт.,
Мука — 120 г,
Масло сливочное — 40 г,
Масло подсолнечное — 50 г,
Соль, специи.

Сварите очищенный картофель и разомните его в пюре. Добавьте сливочное масло, желтки яиц, перемешайте и из массы слепите котлеты. Котлеты обваляйте в муке и обжарьте с двух сторон в растительном масле.

Оладьи из картошки и кабачка

Понадобится:
Картофель — 500 г,
Кабачки — 200 г,
Манная крупа — 120 г,
Мука — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Зелень,
Соль, специи.

Картофель и кабачок натрите на крупной терке. Добавьте манную крупу, зелень, соль, муку. Перемешайте и оставьте минут на 10 для того, чтобы крупа разбухла. Из получившейся массы слепите котлеты и обжарьте с двух сторон на растительном масле.

Жареный картофель по-гречески

Понадобится:
Картофель — 700 г,
Масло растительное — 80 г,
Перец сладкий — 300 г,
Лук репчатый — 100 г,
Брынза — 200 г,
Чеснок — 20 г,
Зелень петрушки,
Соль, перец.

Картофель очистите от кожуры и нарежьте ломтиками. Обжарьте его на растительном масле до золотистого цвета.

Перец почистите от семян и плодоножки и нарежьте соломкой.

Спассеруйте лук, добавьте соломку из сладкого перца, измельченный чеснок, добавьте картофель, зелень, соль и перец. Жарьте десять минут, после чего посыпьте кубиками брынзы, перемешайте и готовьте под крышкой на слабом огне еще пять минут.

Зразы картофельные с белокочанной капустой

Понадобится:
Картофель — 500 г,
Капуста белокочанная — 200 г,
Лук репчатый — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Мука пшеничная — 50 г,
Масло сливочное — 50 г,
Сметана — 100 г,
Соль, специи

Картофель очистите, отварите.

Не дав ему остыть, пропустите клубни через мясорубку, добавьте муку, яйца, соль, специи и перемешайте. Сформируйте из картофельной массы лепешки.

Нашинкуйте капусту, мелко нарежьте лук. Слегка обжарьте лук и капусту на сливочном масле с добавлением небольшого количества воды. Смешайте с отваренным вкрутую и мелко нарезанным яйцом, посолите.

Положите на середину каждой лепешки немного фарша, края лепешки соедините, сформируйте шарики. Положите

подготовленные зразы на противень, смазанный сливочным маслом.

Зразы картофельные с овощами

Понадобится:
Картофель — 700 г,
Морковь — 100 г,
Капуста белокочанная — 100 г,
Лук репчатый — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Мука пшеничная — 80 г,
Сметана — 100 г,
Сыр — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль.

Приготовьте фарш: нашинкуйте соломкой морковь и капусту, мелко нарежьте лук. Все овощи залейте небольшим количеством воды, посолите и тушите под крышкой до готовности, добавляя постепенно сметану.

Отварите картофель и горячим пропустите через мясорубку, добавьте муку, яйца. Перемешайте, сделайте из массы лепешки, на середину каждой положите овощной фарш, края соедините. Придайте зразам форму пирожков, переложите на противень, смазанный маслом, сверху полейте сметаной и посыпьте тертым сыром, запеките в духовке.

Картофель «Гассель»

Понадобится:
Картофель — 1 кг,
Сливочное масло — 50 г,
Сыр — 100 г,
Соль, перец.

Противень смажьте маслом, выложите на него ломтики картофеля, положите на каждый кусочек масла и посыпьте натертым сыром. Запекайте до золотистого цвета в духовке.

Картофельные розочки

Понадобится:

Картофель — 700 г,
Сливочное масло — 100 г,
Желтки яичные — 2 шт.,
Сыр — 100 г,
Мука пшеничная — 70 г,
Соль, специи.

Картофель отварите в мундире, очистите и горячим пропустите через мясорубку. Сливочное масло разотрите с яичным желтком, введите в картофельную массу, добавьте тертый сыр, муку, посолите, добавьте специи. Массу перемешайте и ложкой выкладывайте на смазанный маслом противень в виде розочек. Запеките в духовке до золотистой корочки.

Примечание. Подавайте со сметанным или сливочным соусом.

Картофельный кефтедес

Понадобится:
Картофель — 500 г,
Помидоры — 200 г,
Масло оливковое — 40 г,
Мука пшеничная — 100 г,
Зелень петрушки и укропа,
Соль, перец.

Картофель отварите в подсоленной воде и разомните. Добавьте мелко нарезанные помидоры, масло, зелень, муку, соль, перец. Перемешайте.

Слепите из полученной массы лепешки. Обжарьте на масле до золотистой корочки. Оформите зеленью петрушки и укропа.

Картофель по-французски

Понадобится:
Картофель — 700 г,
Лук репчатый — 150 г,
Молоко — 250 мл,
Сыр — 100 г,
Соль, перец.

Картофель очистите и нарежьте кружочками. Лук нарежьте

кубиками. В противень, смазанный маслом, уложите кружочки картофеля и кубики лука, посыпьте каждый солью и перцем. Залейте все молоком и посыпьте сыром. Запекайте при температуре 180 ˚С.

Котлеты вегетарианские «Дачные»

Понадобится:
Картофель — 500 г,
Рис — 120 г,
Лук репчатый — 100 г,
Морковь — 150 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень укропа и петрушки,
Соль, специи.

Отдельно очистите, сварите и разомните картофель, отдельно отварите рис.

Обжарьте в растительном масле лук и морковь, соедините с картофелем и рисом, посолите, добавьте специи и мелко нарубленную зелень.

Массу хорошо перемешайте, сформируйте и пожарьте котлеты.

Котлеты картофельные с творогом

Понадобится:
Картофель — 500 г,
Творог — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Мука пшеничная — 100 г,
Масло сливочное — 50 г,
Зелень,
Соль, специи.

Картофель очистите, отварите и протрите, пока он горячий. Добавьте в картофель творог, муку, яйца и растопленное сливочное масло. Массу тщательно размешайте и слепите котлеты. Запанируйте в муке, выложите на противень и запеките. Перед подачей полейте сливочным маслом и посыпьте рубленой зеленью.

Тортитас из картофеля

Понадобится:
Картофель — 500 г,
Сыр — 100 г,
Яйца — 1 шт.,
Масло растительное — 100 г,
Мексиканский соус — 120 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи.

В сотейник или сковороду с толстым дном налейте растительное масло. Картофель очистите, отварите и разомните. Смешайте картофель с тертым сыром, яйцами, солью и специями. Разделите массу на порционные части и опускайте их в кипящее масло и обжаривайте до золотистой корочки.

Готовые лепешки из картофеля выложите на противень, застеленный бумажными салфетками. Противень с готовыми торитас поместите в духовку и прогрейте 10–15 минут. При подаче полейте мексиканским соусом.

Чулама из картофеля

Понадобится:
Картофель — 500 г,
Масло растительное — 50 г,
Мука пшеничная — 30 г,
Сыр — 100 г,
Соль.

Картофель очистите, нарежьте толстыми кружочками и сварите в подсоленной воде.

Приготовьте соус: спассеруйте на растительном масле муку, добавьте стакан картофельного отвара, варите 5 минут.

Нарезанный картофель выложите на противень, залейте соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке 5–10 минут.

Морковь и лук

Зразы морковные с рисом и яйцом

Понадобится:
Морковь — 400 г,
Молоко — 100 мл,

Крупа манная — 50 г,
Рис — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Сливочное масло — 30 г,
Сахар — 10 г,
Сухари молотые — 50 г,
Соль, специи.

Морковь очистите, нарежьте кубиками, залейте водой и варите до мягкости. Протрите вареную морковь через дуршлаг, добавьте молоко, масло, соль и сахар. Морковную массу перемешайте, поставьте на огонь и доведите до кипения, всыпьте манную крупу, варите 5–10 минут до загустения. Готовую массу охладите и добавьте одно яйцо.

Приготовьте фарш. Для этого сварите отдельно одно яйцо и рис в подсоленной воде. Яйцо мелко нарежьте и соедините с рисом. Посолите и перемешайте.

Слепите лепешки из морковной массы. Положите в центр каждой рисовый фарш, соедините края лепешек, сформируйте зразы. Жарьте в растительном масле до готовности.

Знаете ли вы, что…

…Самая полезная часть моркови — наружная (но и в сердцевине немало витаминов).

Зразы морковные с творогом

Понадобится:
Морковь — 300 г,
Творог — 100 г,
Крупа манная — 20 г,
Молоко — 100 мл,
Яйца — 2 шт.,
Сахар — 10 г,
Мука пшеничная — 10 г,
Масло сливочное — 10 г,
Соль, специи.

Морковь очистите, нашинкуйте мелкой соломкой. Отварите морковь в молоке, добавьте манную крупу, перемешайте и варите 5 минут. Когда масса остынет, добавьте яйцо, посолите и

перемешайте.

Слепите из массы лепешки, в центр каждой положите фарш из протертого творога, смешанного с сахаром и яйцом. Края лепешек соедините, сформируйте зразы.

Обваляйте зразы в муке и запеките в духовке на противне, смазанном маслом.

Морковь, тушенная с зеленым горошком

Понадобится:
Морковь — 200 г,
Зеленый консервированный горошек — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Яйца — 1 шт.,
Зелень укропа,
Соль.

Отварите морковь, нарежьте ее кубиками или кружочками. Отвар оставьте.

Прожарьте слегка на растительном масле, добавьте горошек, морковный отвар и зелень укропа. Тушите овощи примерно 5–10 минут.

При подаче оформите вареным яйцом и зеленью.

Оладьи из зеленого лука

Понадобится:
Лук зеленый — 150–200 г,
Яйца — 1 шт.,
Сметана — 100 г,
Мука — 50 г,
Сода,
Соль, специи.

Лук нарежьте и разомните с солью. Добавьте яйцо, сметану, муку и соду. Выкладывайте ложкой на сковороду с разогретым маслом, обжаривайте с двух сторон до румяной корочки.

Примечание. Тесто можно разнообразить так, как только позволяет вам ваша фантазия: жареными грибами, брынзой или натертым сыром, кукурузой, вареным горошком, натертыми вареными яйцами.

Запеканка с луком-пореем

Понадобится:
Лук-порей — 300 г,
Лук репчатый — 100 г,
Брынза — 300 г,
Сыр твердый — 100 г,
Яйца — 3 шт.,
Йогурт — 200 г,
Масло оливковое — 50 г,
Масло сливочное — 50 г,
Мука — 200 г,
Сода,
Зелень,
Соль, специи (черный перец, орегано).

Нагрейте на сковороде оливковое и сливочное масло, добавьте мелко нарезанный репчатый лук и лук-порей. Обжаривайте 10 минут. Дайте остыть.

Взбейте немного яйца, смешайте с 2/3 сыра, растертой брынзой и йогуртом. Добавьте муку с содой, соль, специи и перемешайте. Добавьте луковую смесь.

Смажьте маслом противень и выложите на него луковое тесто. Посыпьте сверху остатки сыра, запеките в духовке при 180 ˚С.

Примечание. К луку репчатому и порею можно добавить листья шпината.

Луковые «папироски» с рисом

Понадобится:
Лук-порей — 300 г,
Рис — 100 г,
Лук репчатый — 100 г,
Морковь — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Сметана — 100 г,
Соль, специи.

Мелко нарежьте репчатый лук, натрите морковь на крупной терке и припустите в масле до золотистого цвета.

Сварите рис до полуготовности, смешайте с овощами. Вымойте лук-порей, отрежьте зеленую часть, а белую разделите

на листья. В каждый листик положите немного начинки и заверните, как сигарету. Свяжите каждую нитками. Уложите «папироски» в сотейник, залейте сметаной и тушите на среднем огне.

Примечание. В каждую «папироску» неплохо будет добавить немного тертого сыра.

Лук-порей с орехами

Понадобится:
Лук-порей — 500 г,
Грецкие орехи — 100 г,
Чеснок — 20 г,
Уксус винный — 20 мл,
Соль, специи (перец, семена кинзы, шафран, хмели-сунели).

Лук-порей отварите, отожмите лишнюю жидкость и нарежьте. Грецкие орехи, соль и специи плотно перемешайте, залейте уксусом. Добавьте лук-порей, перемешайте и подавайте на стол.

Примечание. Винный уксус можно заменить гранатовым соком.

Тушеный лук-порей с картофелем в соусе

Понадобится:
Лук-порей — 300 г,
Картофель — 300 г,
Овощной отвар — 120 мл,
Горчица — 30 г,
Соль, перец.

Отдельно очистите и отварите картофель. Лук-порей промойте, нарежьте. Приправьте лук горчицей, залейте бульоном и тушите под крышкой на слабом огне 5–7 минут.

Выложите на блюдо картофель и лук в соусе и подавайте к столу.

Луковое пюре по-французски

Понадобится:
Картофель — 600 г,

Лук репчатый — 500 г,
Молоко — 100 мл,
Масло сливочное — 50 г,
Соль, перец.

Отварите отдельно очищенный картофель и лук. Картофель разомните вилкой, вареный лук пропустите через мясорубку. Соедините овощные пюре, взбивая вилкой и постепенно добавляя молоко и масло. Приправьте пюре солью и перцем.

Примечание. В конце приготовления можно добавить 2–3 взбитых яичных желтка.

Лук, жаренный в сухарях

Понадобится:
Лук репчатый — 300 г,
Мука пшеничная — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Молоко — 50 мл,
Сухари панировочные — 100 г,
Масло растительное.

Лук очистите и нарежьте толстыми кольцами. Кольца обваляйте в муке, затем в яйцах, взбитых с молоком, затем в сухарях. Обжарьте кольца во фритюре и подавайте как гарнир.

Колбаски в луке-порее

Понадобится:
Лук-порей — 400 г,
Морковь — 100 г,
Корень сельдерея — 50 г,
Масло оливковое — 30 г,
Сухари панировочные — 100 г,
Яйца — 1 шт.,
Лук зеленый — 50 г,
Соль, перец.

Лук-порей отделите от корней и положите сначала в кипящую подсоленную воду на пару минут, а потом в холодную. Осторожно выньте середины из стеблей и мелко нарежьте эти середины.

Смешайте нарезанный лук-порей, измельченный сельдерей и натертую на крупную терку морковь. Измельчите всю массу в блендере, добавьте масло, сухари, яйцо, соль, перец и перемешайте.

В стебли лука-порея заверните приготовленную массу и перевяжите каждый стебель перьями зеленого лука.

Выложите колбаски на противень, застеленный фольгой и запекайте при 175 °С 25 минут.

Бобовые

Колбасные роллы из крупы и красных бобов

Понадобится:
Крупа пшеничная — 100 г,
Бобы красные — 450 г,
Яйца — 1 шт.,
Сухари панировочные — 100 г,
Томатная паста — 50 г,
Салат зеленый — 50 г,
Масло оливковое — 30 г,
Чеснок — 20 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи.

Пшенную крупу залейте кипятком и дайте настояться.

В блендере измельчите бобы, зелень, чеснок и специи.

Крупу откиньте в дуршлаг, добавьте сухари, специи, яйцо, масло и томатную пасту. Добавьте бобы и перемешайте. Остудите в холодильнике полчаса.

Из холодной бобовой массы слепите колбаски, заверните каждую в лист салата и скрепите края шпажками. Положите роллы в кипящую подсоленную воду или овощной бульон и варите 10 минут.

Пудинг из кукурузы

Понадобится:
Кукуруза консервированная — 400 г,
Молоко — 120 мл,
Масло сливочное — 150 г,
Яйца — 3 шт.,
Сахар — 10 г,

Сметана — 150 г,
Томатная паста — 200 г,
Сухари панировочные — 50 г,
Соль.

Для посыпки:
Панировочные сухари — 2 ст. ложки.

Кукурузу соедините с молоком и смешайте в блендере до получения однородной массы. Не прекращая взбивания, добавьте масло, яйца, сахар и соль. Полученную смесь выложите в разогретый, смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Запекайте в духовке при 180 ˚С 35 минут. Готовый пудинг подавайте с соусом из томатной пасты и сметаны.

Фасоль запеченная

Понадобится:
Фасоль — 300 г,
Лук репчатый — 200 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень,
Соль, перец.

Фасоль замочите на ночь, затем сварите. Отвар оставьте.

Лук нарежьте кольцами и обжарьте на масле, посолите и поперчите.

На смазанный маслом противень выложите слоем лук, затем слоем фасоль. Залейте все отваром от фасоли. Запеките при 250 ˚С до готовности, посыпьте зеленью.

Фасулия

Понадобится:
Фасоль — 200 г,
Помидоры — 200 г,
Масло оливковое — 70 г,
Чеснок — 20 г,
Соль, перец.

Фасоль замочите на ночь. На утро слейте воду.

Помидоры окуните сначала в кипяток, затем в холодную воду. Снимите кожуру и нарежьте кубиками.

Помидоры потушите в сотейнике с добавлением чеснока на масле. Добавьте фасоль и залейте водой так, чтобы продукты оказались под водой.

Варите на слабом огне, в конце добавьте соль и перец.

Прочие овощи

Фенхель в духовке

Понадобится:
Фенхель — 300 г,
Лимон — 50 г,
Сыр — 100 г,
Лук репчатый — 100 г,
Помидоры консервированные — 400 г,
Сухари панировочные — 100 г,
Масло оливковое — 100 г,
Чеснок — 20 г,
Зелень петрушки,
Соль, перец.

Фенхель очистите, отрежьте стебли, зелень отложите. Сердцевину фенхеля разрежьте пополам.

Вскипятите воду, добавьте сок лимона, отварите фенхель в течение 10 минут. Отвар оставьте. Помидоры очистите от кожицы, нарежьте.

Разогрейте духовку до 200 °С. Противень смажьте маслом. В противень выложите помидоры, сверху выложите стебли фенхеля, залейте 150 мл отвара, посыпьте солью и перцем.

Петрушку, зелень фенхеля, лук и чеснок измельчите, цедру лимона натрите на терке.

На сковороде в масле обжарьте лук и чеснок, добавьте сухари, обжарьте до золотистого цвета. Снимите сковороду с плиты, добавьте натертый сыр, петрушку, цедру, зелень фенхеля, перемешайте и выложите на стебли. Запекайте в духовке 20–25 минут.

Свекла печеная с орехами

Понадобится:
Свекла — 400 г,
Орехи грецкие — 180 г,
Масло растительное — 50 г,

Уксус — 30 г,
Чеснок — 20 г,
Зелень петрушки,
Соль, перец.

Свеклу испеките в кожуре на противне в духовке при 180 °С. Снимите кожуру, свеклу мелко нарежьте.

Орехи разотрите с чесноком, смешайте во свеклой, добавьте соль, перец, уксус и масло. Посыпьте готовое блюдо зеленью.

Огурцы фаршированные

Понадобится:
Огурцы — 500 г,
Лук репчатый — 100 г,
Помидоры — 200 г,
Хлеб пшеничный — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Сметана — 100 г,
Паста томатная — 100 г,
Сок лимонный — 30 г,
Зелень,
Соль, перец.

Огурцы очистите от кожицы, разрежьте поперек, выньте семена. Помидоры очистите от кожицы, припустите до мягкости на растительном масле. Мелко нарежьте лук, сбрызните кипятком.

Смешайте лук, замоченный в воде хлеб, отваренные и мелко нарубленные яйца, помидоры, соль, перец.

В половинки огурца положите с горкой фарш, накройте пустыми половинками и перевяжите нитками.

Сметану смешайте с томатной пастой. Огурцы выложите в сотейник, залейте получившимся соусом, сбрызните соком лимона, тушите 20 минут. При подаче посыпьте зеленью.

Знаете ли вы, что…

… Огурец — наименее питательный продукт, так как в нем содержится до 96 % воды. Именно поэтому в нем ценятся именно вкусовые качества.

Смешанные блюда из овощей

Овощные рулетики под клюквенным соусом

Понадобится:
Для теста:
Мука пшеничная — 400 г,
Масло растительное — 70 г,
Вода (кипяток) — 250 мл,
Соль.

Для начинки:
Картофель — 250 г,
Морковь — 200 г,
Перец сладкий — 100 г,
Шампиньоны свежие — 120 г,
Рук репчатый — 100 г,
Соль, перец.

Для соуса:
Клюква — 150 г,
Имбирь свежий — 20 г,
Яблоко — 100 г,
Чеснок — 20 г,
Сахар — 10 г,
Уксус винный — 30 мл,
Орех мускатный — 2 г,
Гвоздика — 2 г,
Соль.

Замесите тесто. Просейте 2/3 муки, добавьте полстакана кипятка. Добавьте соль, растительное масло, оставшуюся воду, постепенно добавьте оставшуюся муку. Должно получиться эластичное тесто. Заверните его в пленку и отложите в сторону.

Приготовьте соус. Клюкву помойте, выложите на сухую разогретую сковороду. Прогрейте до мягкости и измельчите. Добавьте натертое яблоко, измельченные чеснок и имбирь. Немного потушите, добавьте соль, сахар, специи, уксус и воду. Доведите до кипения и протрите через сито.

Приготовьте начинку. Овощи нарежьте мелкими кубиками, посолите, поперчите, добавьте растительное масло и перемешайте.

Тесто тонко раскатайте, разделите на кусочки, выложите на каждый кусочек начинку и скатайте рулетики. Сложите рулетики

в пароварку, готовьте 30 минут.

Подавайте, полив клюквенным соусом.

Чахохбили вегетарианское

Понадобится:
Картофель — 400 г,
Помидоры — 400 г,
Лук репчатый — 200 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень петрушки и укропа,
Соль, специи (перец черный молотый, кориандр).

Картофель очистите и нарежьте мелкими кубиками. Помидоры ошпарьте, очистите от кожицы, мякоть мелко нарежьте, зелень крупно порубите.

В сотейник или кастрюлю с толстым дном влейте растительное масло, добавьте мелко нарезанный лук и пассеруйте до прозрачности. Добавьте картофель, полстакана воды и тушите около 10 минут. Положите помидоры, накройте крышкой и тушите на слабом огне 10 минут.

Снимите с огня, добавьте зелень, соль, перец и сразу подавайте на стол.

Рагу из овощей

Понадобится:
Картофель — 300 г,
Капуста цветная — 100 г,
Морковь — 100 г,
Кабачок — 100 г,
Зеленый салат — 50 г,
Зеленый консервированный горошек — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Соус сметанный — 100 г,
Зелень,
Соль, специи.

Капусту разберите на соцветия. Морковь, картофель, кабачок очистите и нарежьте кубиками или ломтиками.

Налейте в сотейник растительное масло, выложите слоями кубики кабачка, затем картофеля, соцветия капусты, кружочки или кубики моркови. Тушите 20–25 минут, периодически

помешивая. Добавьте сметанный соус и тушите еще 10 минут. Добавьте консервированный горошек, соль, специи и нарезанные листья салата, тушите еще 5 минут.

При подаче рагу выложите горкой на блюдо, посыпьте нарезанной зелень.

Рагу 2

Понадобится:
Баклажаны — 600 г,
Перец сладкий — 200 г,
Картофель — 1 кг,
Лук репчатый — 100 г,
Чеснок — 30 г,
Масло оливковое — 100 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи (черный молотый перец, орегано).

Баклажаны нарежьте на крупные кубики, посолите и оставьте на полчаса, чтобы ушла горечь. Сладкий перец очистите от семян, мелко нарежьте. С помидор снимите кожицу и выньте семена, мелко нарежьте. Лук и чеснок измельчите.

Баклажаны отожмите, просушите салфеткой или бумажным полотенцем.

В сотейник налейте масло, слегка обжарьте кубики картофеля, добавьте лук, баклажаны, сладкий перец, все обжарьте. Добавьте специи, соль и чеснок. Положите помидоры, все перемешайте и поставьте в разогретую до 220 ˚С духовку. Запекайте 45 минут. При подаче посыпьте зеленью.

Овощи в горшочке

Понадобится:
Картофель — 100 г,
Морковь — 150 г,
Кабачки — 100 г,
Масло растительное — 40 г,
Сметана — 100 г,
Зелень укропа,
Соль.

Морковь, кабачки и картофель очистите и нарежьте кубиками. Овощи по отдельности припустите в масле до

размягчения.

В горшочек уложите овощи слоями, залейте сметаной, тушите до готовности.

Подавайте в горшочке, посыпав зеленью.

Овощные веера

Понадобится:
Кабачок — 400 г,
Лук репчатый — 100 г,
Помидоры — 200 г,
Сладкий перец — 100 г,
Майонез — 200 г,
Соль, специи.

Кабачки промойте и нарежьте вдоль, но не до конца, образуя веер. Посолите, поперчите.

Лук, перец, помидоры нарежьте кружочками, вложите в разрезы кабачка. Полейте сверху овощным бульоном или водой и майонезом. Поставьте в духовку на 30–40 минут.

Примечание. За 10 минут до готовности веера можно посыпать натертым сыром.

Блюда из грибов

Свежие грибы с рисом (болгарская кухня)

Понадобится:
Грибы свежие — 600 г,
Лук репчатый — 100 г,
Рис — 100 г,
Помидоры — 200 г,
Масло растительное — 100 г,
Зелень,
Соль, перец.

Обжарьте на растительном масле мелко нарезанный лук, положите вымытые и нашинкованные грибы. Тушите до мягкости 20 минут, затем добавьте очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, рис, перец и соль. Влейте 500 мл воды и тушите 20–30 минут. При подаче на стол посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Жареные грибы с луковой подливкой

Понадобится:
Грибы — 600 г,
Масло сливочное — 100 г,
Лук репчатый — 200 г,
Сметана — 200 г,
Соль, специи.

Помойте и обсушите молодые свежие грибы. Жарьте нарезанные шляпки и ножки на сливочном масле 15 минут. Отдельно припустите мелко нарезанный лук до мягкости, посолите, добавьте сметану, дайте закипеть. Готовой подливкой залейте готовые грибы.

Грибы с овощами

Понадобится:
Грибы — 500 г,
Помидоры — 100 г,
Кабачки — 100 г,
Сладкий перец — 100 г,

Лук репчатый — 100 г,
Морковь — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи.

Нарежьте овощи: помидоры и кабачки нарежьте кубиками, лук — полукольцами, перец — соломкой, морковь натрите на терке. Грибы переберите, промойте и также нарежьте. В глубокую сковороду или сотейник налейте масло, положите сначала грибы, а через 15 минут — лук и морковь. Жарьте еще минут 10, затем добавьте остальные овощи. Тушите на слабом огне 20 минут, посолите, заправьте специями.

Шампиньоны, тушенные с орехами

Понадобится:
Шампиньоны — 600 г,
Масло растительное — 50 г,
Орехи грецкие — 60 г,
Чеснок — 20 г,
Уксус — 30 г,
Зелень укропа,
Соль, специи.

Грибы переберите и отмойте. Нарежьте ломтиками, выложите в сотейник, посолите, добавьте специи и тушите 30–40 минут. Грецкие орехи перетрите с солью и чесноком, разведите уксусом и добавьте к грибам. Тушите еще 5 минут и подавайте к столу, посыпав зеленью укропа.

Котлеты грибные

Понадобится:
Грибы — 500 г,
Яйца — 2 шт.,
Лук репчатый — 100 г,
Сухари панировочные — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи.

Грибы промойте, отварите в подсоленной воде и пропустите через мясорубку. Вбейте в массу 2 яйца, добавьте соль, специи, мелко нарезанный лук, зелень петрушки и половину сухарей.

Слепите котлеты, обваляйте их в сухарях и жарьте на хорошо разогретой сковороде с маслом.

Примечание. Такое блюдо подавайте к рису и картофельному пюре.

Рагу из лисичек

Понадобится:
Лисички — 400 г,
Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 100 г,
Картофель — 100 г,
Томатная паста — 100 г,
Масло сливочное — 100 г,
Сметана — 100 г,
Зелень укропа,
Соль, специи.

Грибы очистите, тщательно промойте и обжарьте в масле. Отдельно пожарьте натертую на терке морковь, нашинкованный лук.

Картофель почистите и нарежьте кружками, выложите в кастрюлю, добавьте грибы, морковь, лук. Залейте все томатным пюре и тушите до готовности 20–25 минут. Посыпьте мелко нарезанным укропом, добавьте сметану и еще раз вскипятите.

Блюда из круп, макарон

Рисовые котлеты

Понадобится:
Рис — 300 г,
Яйца — 3 шт.,
Мука пшеничная — 60 г,
Творог — 150 г,
Растительное масло — 50 г,
Соль.

Рис отварите в подсоленной воде. Смешайте с яйцами, мукой и творогом.

Разогрейте на сковороде масло, выкладывайте массу ложкой на сковородку и обжаривайте с двух сторон.

Примечание. К таким котлетам подайте любое овощное рагу.

Зразы из риса с творогом

Понадобится:
Рис — 120 г,
Молоко — 250 мл,
Вода — 250 мл,
Творог — 150 г,
Мука пшеничная — 10 г,
Яйца — 2 шт.,
Сухари панировочные — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, сахар.

Сварите вязкую рисовую кашу пополам на молоке и воде с добавлением соли и сахара по вкусу. Готовую кашу остудите и вбейте в нее одно яйцо. Перемешайте и слепите из массы круглые лепешки. На каждую лепешку положите начинку из протертого творога, одного яйца, муки, соли и сахара по вкусу. Заверните края каждой лепешки, слепите зразы. Обваляйте каждую зразу во взбитом яйце и сухарях и обжарьте на растительном масле с двух сторон.

Примечание:
1) В начинку можно добавить немного изюма;
2) Готовые зразы подавайте со сметанным соусом.

Плов с грибами

Понадобится:
Рис — 240 г,
Масло сливочное — 50 г,
Грибы сушеные — 50 г,
Лук репчатый — 100 г,
Сладкий перец — 100 г,
Томатная паста — 50 г,
Соль, специи.

Рис переберите, промойте, прогрейте с маслом, затем отварите. Грибы отмочите и отварите в течение часа, откиньте на дуршлаг и мелко нарежьте. Отвар оставьте. Нашинкуйте мелко лук, перец нарежьте соломкой. Грибы, лук и перец обжарьте и соедините с рисом. Добавьте томатную пасту и грибной отвар. Проварите плов до загустения на небольшом огне. Подавайте в горячем виде, посыпав рубленой зеленью.

Каша полтавская с черносливом

Понадобится:
Чернослив — 200 г,
Рис — 300 г,
Сахар — 100 г,
Масло сливочное — 50 г,
Соль.

Чернослив промойте, отварите в небольшом количестве воды. Отвар слейте и добавьте воды снова доведите до кипения. Засыпьте крупу, соль, сахар, варите на небольшом огне. Когда каша загустеет, положите сливочное масло и в теплой духовке доведите до готовности. Кашу подавайте со сметаной или сладким сметанным соусом.

Манник

Понадобится:
Манная крупа — 240 г,
Маргарин — 100 г,

Яйца — 3 шт.,
Сахар — 60 г,
Кефир — 350 мл,
Масло растительное — 30 г,
Питьевая сода,
Уксус,
Ванилин,
Соль.

Манную крупу смешайте с растопленным маргарином. Смешайте кефир, сахар, яйца и соль смешайте, добавьте манную смесь, соду, загашенную уксусом, ванилин и размешайте. Выложите массу на противень, смазанный маслом, разровняйте и выпекайте в духовке при температуре 220 °С. Подавайте со сметаной или любым сладким соусом.

Каша гурьевская

Понадобится:
Манная крупа — 200 г,
Яйца — 2 шт.,
Сахар — 120 г,
Молоко — 500 мл,
Масло сливочное — 50 г,
Миндаль — 50 г,
Ванилин,
Консервированные фрукты.

В кипящее молоко положите сахар и ванилин, всыпьте манную крупу и варите 10 минут, постоянно помешивая. В сваренную кашу положите сырые яйца и масло. Все это хорошо перемешайте и выложите в форму, смазанную сливочным маслом. Посыпьте кашу сверху сахаром и поставьте в духовку. Запекайте до образования светло-коричневой корочки. Перед подачей на стол украсьте кашу тертым миндалем и консервированными фруктами.

Запеканка манная с фруктами

Понадобится:
Манная крупа — 240 г,
Молоко — 1 л,
Сахар — 100 г,
Фрукты (банан, мандарин, киви) — 100 г,

Яйца — 2 шт.,
Масло сливочное — 50 г,
Соль.

Сварите манную кашу на молоке, добавьте в нее соль, сахар, яйца, масло, все перемешайте и выложите на смазанную маслом сковороду. Разровняйте поверхность и посыпьте сахаром. Запекайте в духовке при 220 ˚С до появления румяной корочки. Перед подачей положите на кашу кружочки фруктов.

Примечание. Кашу также можно в конце полить сладким фруктовым или ягодным сиропом.

Шарики из манной крупы с сиропом

Понадобится:
Манная крупа — 120 г,
Молоко — 250 мл,
Вода — 250 мл,
Яйца — 1 шт.,
Корица — 10 г,
Масло растительное — 100 г,
Сахарная пудра — 50 г,
Вишневый или малиновый сироп — 100 мл.

В свежее молоко положите сахар и доведите до кипения, всыпьте манную крупу, разведенную стаканом воды, и варите, помешивая, до загустения. Когда каша остынет, добавьте яйцо, корицу, перемешайте. Столовой ложкой, смоченной в растительном масле, берите кашу и опускайте шарики каши в сковороду с большим количеством масла. Жарьте шарики до золотистого цвета. Выложите готовые шарики на блюдо и посыпьте сахарной пудрой. При подаче полейте шарики сверху вишневым и малиновым сиропом.

Макароны, заправленные томатной пастой

Понадобится:
Макароны — 300 г,
Томатная паста — 100 г,
Сливочное масло — 100 г,
Сыр — 200 г,
Панировочные сухари — 30 г,
Соль, специи.

Сварите макароны в подсоленной воде, откиньте их на дуршлаг. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, положите слой макарон, на них слой томатной пасты и снова слой макарон. Посыпьте солью, специями и тертым сыром. Запекайте в духовке до готовности при температуре 220 °С.

Макаронник с грибами

Понадобится:
Макароны — 500 г,
Грибы свежие — 400 г,
Масло сливочное — 100 г,
Лук репчатый — 200 г,
Сухари панировочные — 100 г,
Сыр — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Молоко — 120 г,
Зелень,
Соль, перец.

Макароны отварите в подсоленной воде, грибы промойте, мелко нарежьте и прожарьте в масле. Отдельно зажарьте мелко нарезанный репчатый лук, смешайте с грибами, мелко нарубленной зеленью, солью и перцем.

На смазанный маслом и посыпанный сухарями противень положите ряд макарон, на него ряд грибов, затем — еще один ряд макарон. Сверху посыпьте сыром, положите несколько кусочков масла, залейте смесью из молока и яиц и запекайте в духовке до тех пор, пока не приготовится верхняя масса.

Макароны, запеченные в сметане

Понадобится:
Макароны — 400 г,
Масло сливочное — 100 г,
Желтки яичные — 4 шт.,
Сметана — 250 г,
Сахар — 30 г,
Сыр — 100 г,
Сухари панировочные — 50 г,
Соль, специи.

Макароны отварите в подсоленной воде. Яичные желтки

разотрите со сметаной, сахаром, смешайте с макаронами, хорошо перемешайте. Положите все на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, посыпьте тертым сыром и запекайте в горячей духовке до готовности.

Макароны, запеченные с яблоками

Понадобится:
Макароны — 300 г,
Яблоки — 500 г,
Сахар — 200 г,
Вода — 250 мл,
Сливочное масло — 100 г,
Сухари панировочные — 50 г.

Макароны измельчите и сварите в подсоленной воде. Яблоки помойте, выньте сердцевину с семенами, наколите в нескольких местах и запеките в духовке. Печеные яблоки протрите через дуршлаг или измельчите в блендере и смешайте с подслащенной водой.

Противень смажьте маслом и посыпьте молотыми сухарями. Положите на противень несколько слоев, чередуя яблоки и макароны. На верхний, яблочный слой положите несколько кусочков сливочного масла и поставьте в горячую духовку на 20 минут.

Примечание. Яблочное пюре можно заменить мелко нарезанными спелыми яблоками, перемешанными с сахаром.

Закуски

Бутерброды, смеси, овощные закуски

Сыр домашний

Понадобится:
Творог — 1 кг,
Молоко — 1 л,
Масло сливочное — 100 г,
Яичные желтки — 4 шт.,
Яйца — 1 шт.,
Сода,
Соль.

Вскипятите молоко, положите в него творог и варите, непрерывно помешивая, 10 минут. Откиньте на марлю, отожмите и выложите в миску. В горячий творог добавьте масло, соль, яйца, взбивайте 10–15 минут миксером, добавьте соду и взбивайте еще 2 минуты. Заверните массу в пищевую пленку, придайте ей нужную форму и положите в холодильник. Через несколько часов сыр будет готов.

Яйца «пикант»

Понадобится:
Яйца — 6 шт.,
Масло сливочное — 50 г,
Творог — 75 г,
Зеленый лук,
Зелень петрушки,
Соль, сахар, специи.

Яйца отварите вкрутую, разрежьте пополам, выньте желтки и разотрите их с маслом и творогом. Добавьте в смесь соль, сахар, специи, мелко нарубленный лук. Массой наполните половинки яиц, украсьте сверху перышками петрушки.

Тарталетки с сыром

Понадобится:
Масло сливочное — 200 г,
Пшеничная мука — 600 г,
Сметана — 200 г,

Творог — 300 г,
Острый сыр — 250 г,
Яйца — 3 шт.,
Манная крупа — 30 г,
Соль.

Порубите муку с маслом, добавьте сметану, смешанную с небольшим количеством соли, замесите тесто и поставьте его ненадолго в холодильник. Через 15 минут выньте тесто, раскатайте его в тонкий пласт, вырежьте кружочки и разложите его в формочки для тарталеток.

Приготовьте фарш. Разотрите желтки с творогом и сыром, добавьте манную крупу и взбитые в густую пену яичные белки. Осторожно размешайте фарш и посолите его. Наполните формочки с тестом, выложите их на противень и запеките в духовке до золотистого цвета.

Яйца в остром соусе по-румынски

Понадобится:
Яйца — 6 шт.,
Яичные желтки — 2 шт.,
Горчица — 10 г,
Масло растительное — 50 г,
Огурцы соленые — 100 г,
Зелень,
Соль, специи.

Яйца отварите вкрутую, нарежьте ломтиками и уложите в салатницу, залейте соусом и украсьте зеленью.

Соус: яичные желтки разотрите с солью и горчицей, постепенно добавьте растительное масло, все тщательно перемешайте и добавьте мелко нарезанные огурцы. Посолите и добавьте специи по вкусу.

Чем ярче у яйца желток, тем выше в нем содержание витамина А.

Желтки и белки яиц выполняют различную функцию в кулинарии: желтки связывают тесто, а белки его разрыхляют.

Знаете ли вы, что…

— Чем ярче у яйца желток, тем выше в нем

содержание витамина А.

— Желтки и белки яиц выполняют различную функцию в кулинарии: желтки связывают тесто, а белки его разрыхляют.

Творог с орехами и чесноком

Понадобится:
Творог — 200 г,
Масло сливочное — 50 г,
Орехи грецкие — 50 г,
Чеснок — 20 г,
Зелень,
Соль, перец.

Орехи истолките, чеснок разотрите с солью. В творог добавьте сливочное масло, чеснок, орехи, молотый перец и хорошо перемешайте. При подаче посыпьте зеленью. К такому творогу подайте ломтики белого хлеба.

Примечание. Этот творог — «основа» тысячи рецептов из вашей фантазией. Можете дополнить его большим количеством зелени, помидорами, а также сладкими вариациями — сухофруктами, изюмом, медом.

Жареный сыр в панировочных сухарях

Понадобится:
Сыр твердый — 300 г,
Яйца — 1 шт.,
Панировочные сухари — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Молоко,
Соль.

Сыр нарежьте квадратами толщиной около половины сантиметра. В чашке взбейте яйцо и чуть-чуть молока, посолите. Обмакните сначала в яйце, затем в сухарях, затем повторите процедуру.

В разогретое масло на сковороде положите сыр и обжарьте его с двух сторон.

Подавайте с овощами.

Сырные трубочки

Понадобится:
Сыр плавленый — 400 г,
Яйца — 2 шт.,
Чеснок — 20 г,
Майонез — 100 г,
Грецкие орехи — 50 г,
Зелень укропа,
Соль, специи.

Сделайте начинку для трубочек. Яйца отварите вкрутую и мелко накрошите. Соедините с измельченным чесноком и заправьте майонезом. Посолите, добавьте специи по вкусу.

Сделайте трубочки: сыр нарежьте пластинками, на каждую выложите начинку так, чтобы она покрывала 2/3 поверхности. Скатайте трубочку, обмажьте ее тонким слоем майонеза.

Обваляйте трубочки в измельченных орехах.

Закуска из кабачков

Понадобится:
Лук репчатый — 100 г,
Чеснок — 20 г,
Кабачок — 500 г,
Перец сладкий — 100 г,
Масло оливковое — 50 г,
Оливки зеленые — 100 г,
Уксус — 40 г,
Вода — 60 г,
Кетчуп — 150 г,
Сахар — 20 г,
Зелень петрушки свежая,
Соль, перец.

В большой сковороде нагрейте масло и спассеруйте лук. Добавьте измельченный чеснок и продолжайте пассеровать до золотистого цвета. Добавьте очищенные от кожицы и семян и нарезанные кубиками кабачки, нарезанный соломкой сладкий перец. Продолжайте тушить еще 5 минут. Положите в сковороду все остальные ингредиенты, перемешайте. Тушите на малом огне 20 минут. Подавать можно как в холодном, так и в горячем виде.

Бутерброды с томатами и оливками

Понадобится:

Помидоры — 200 г,
Оливки или маслины — 100 г,
Хлеб пшеничный — 300 г,
Чеснок — 20 г,
Масло оливковое — 30 г,
Зелень свежая,
Соль, специи.

Кусочки хлеба немного обсушите и натрите чесноком.

Помидоры мелко нарежьте и соедините с кружочками оливок, добавьте соль и специи по вкусу. Намажьте эту смесь на ломтики хлеба, сбрызните бутерброды оливковым маслом, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Квадратики из слоеного теста с моцареллой и томатами

Понадобится:
Тесто слоеное готовое — 300 г,
Помидоры — 200 г,
Сыр моцарелла — 100 г,
Оливковое масло — 50 г,
Базилик свежий,
Соль, специи.

Раскатайте тонко пласт теста, разрежьте на квадратики и запекайте в духовке 10–15 минут (первые 5 минут тесто лучше прижать другим противнем, чтобы готовые квадратики получились не слишком пышными).

Помидоры очистите от кожуры, нарежьте на кружочки и выложите на готовые слоеные квадратики. Помидоры накройте листиками свежего базилика и пластинками моцареллы. Сбрызните квадратики оливковым маслом, посыпьте специями и солью по вкусу. Запекайте до готовности сыра.

Помидорная колбаса

Понадобится:
Помидоры — 200 г,
Чеснок — 30 г,
Хлеб черный — 200 г,
Соль, специи.

Нарежьте помидоры и чеснок кружочками. Вдавите зубчики

чеснока в кружочки, чтобы получились бляшки, как в колбасе. Нарежьте хлеб ломтиками, положите на каждый ломтик по два кружочка, посыпьте солью и специями.

Помидорные розетки

Понадобится:
Помидоры — 200 г,
Майонез — 200 г,
Чеснок — 20 г,
Перец черный молотый.

Помидоры промойте и нарежьте кружочками. В майонез выдавите зубчики чеснока и перемешайте. Каждый кружок помидоров намажьте чесночным майонезом и посыпьте перцем.

Луковые бутерброды

Понадобится:
Белый хлеб черствый — 200 г,
Манная крупа — 50 г,
Яйца — 1 шт.,
Лук репчатый — 150 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи.

Манную крупу размочите водой до кашеобразного состояния. Мелко нарежьте лук, добавьте яйцо, манную крупу. Положите луковую массу на нарезанный ломтиками черствый белый хлеб. Выложите ломтики на разогретую сковороду с маслом массой вниз. Обжаривайте ломтики, накрыв крышкой, с обеих сторон.

Салаты

Салаты хороши и в качестве закуски, и как гарниры, их можно подавать на завтрак, обед, ужин и даже полдник.

— Почти все овощи для салатов нужно измельчать — тем мельче, чем плотнее их ткани. Редис, лук, огурцы, помидоры достаточно нарезать ломтиками. Зелень (укроп, петрушку, салат, сельдерей) лучше мелко нарезать. Салаты перемешивайте в миске, а потом перекладывайте в салатницу и подавайте на стол (края салатницы должны оставаться чистыми).

— Готовый салат заливайте сверху соусом. Также можно класть части салата слоями и заливать все только сверху, не перемешивая.

— Все салаты из сырых овощей нужно готовить сразу перед подачей на стол: если нарезанные овощи долго лежат, то они теряют вкус и питательную ценность.

— Овощи для салата следует охладить. Нельзя соединять теплые продукты и холодные — салат может от этого быстро испортиться.

— Салат готовить и хранить следует только в эмалированной, керамической и стеклянной посуде.

Салат из моркови, меда и орехов

Понадобится:
Морковь — 300 г,
Орехи грецкие — 100 г,
Мед — 20 г,
Лимонный сок,
Соль.

Морковь очистите, промойте и натрите на мелкой терке. Посолите, заправьте лимонным соком. Добавьте измельченные орехи и мед, все тщательно перемешайте и подавайте на стол, украсив по своему желанию.

Салат из томатов и запеченных перцев

Понадобится:
Перец — 200 г,
Помидоры — 200 г,
Оливки черные — 50 г,

Уксус винный — 30 г,
Масло оливковое — 30 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи.

Сильно запеките перец в духовке, пока кожица не потемнеет. Остудите и очистите перец от кожицы, нарежьте на полоски. Порежьте помидоры крупными кубиками, перемешайте с перцем.

Соедините уксус, масло, соль и специи, залейте салат, сверху посыпьте нарезанными оливками и мелко нарубленной зеленью.

Салат «Рубиновая лужайка»

Понадобится:
Лук зеленый — 200 г,
Гранат — 150 г,
Соль.
Лук промойте, мелко нарежьте, смешайте с зернами граната. При подаче посолите и украсьте.

Примечание. Этот салат особенно полезен детям при авитаминозе.

Знаете ли вы, что…

…Гранат в Древней Греции символизировал изобилие, вечную жизнь и супружескую верность.

Хорошие гранаты должны быть большие, тяжелые и блестящие. Чтобы сохранить гранаты, можете их заморозить целыми.

Салат «Любимый сад»

Понадобится:
Помидоры — 200 г,
Яблоки — 200 г,
Сметана — 80 г,
Зелень петрушки,
Соль, перец.

Помидоры и яблоки очистите от кожуры, у яблок вырежьте сердцевину. Нарежьте все кружочками. Уложите на тарелку

слоями, посыпьте солью и перцем, залейте сметаной и украсьте листьями петрушки.

Салат «Кубанский берег»

Понадобится:
Помидоры — 600 г,
Орехи (любые) — 300 г,
Лук репчатый — 100 г,
Соль, красный перец.

Очистите помидоры от кожуры и семян. Мякоть мелко нарежьте, смешайте с мелко нашинкованным луком, измельченными орехами, солью и перцем. Подавайте через 10 минут после готовности.

Салат «Мухоморная опушка»

Понадобится:
Помидоры — 500 г,
Яйца — 10 шт.,
Огурцы — 100 г,
Сельдерей (корень) — 40 г,
Салат зеленый — 50 г,
Горошек зеленый — 30 г,
Морковь — 100 г,
Майонез — 100 г,
Соль.

Огурец вымойте, очистите от кожицы и нарежьте кубиками, корень сельдерея натрите на крупной терке, морковь отварите и также нарежьте кубиками, половину вареных яиц и помидоров нашинкуйте, зеленый салат мелко нарежьте. Все овощи и зеленый горошек смешайте и заправьте майонезом.

Отрежьте у оставшихся вареных яиц макушки для устойчивости. У помидоров отрежьте четвертую часть и выньте мякоть чайной ложкой. Каждым помидором накройте тонкий конец яиц. Нанесите с помощью спички белые точки на поверхность помидоров.

В салатницу выложите заправленный майонезом салат, сверху выставьте «грибки».

Картофельный салат

Понадобится:
Картофель — 400 г,
Лук репчатый — 100 г,
Огурцы маринованные — 150 г,
Уксус — 20 г,
Горчица — 10 г,
Масло растительное — 30 г,
Вода — 100 мл,
Зелень петрушки,
Сахар, соль, специи.

Картофель отварите в «мундире», очистите, нарежьте ломтиками и теплый залейте заранее подготовленной заправкой.

Заправка: воду смешайте с сахаром, солью, уксусом, специями и половиной растительного масла и перемешайте.

В салат положите нарезанные огурцы и мелко нарубленный лук, перемешайте и оставьте остудиться и настояться. В конце добавьте вторую половину масла и мелко нарубленную зелень петрушки.

Салат картофельный «Пикантный»

Понадобится:
Картофель — 300 г,
Чеснок — 20 г,
Масло растительное — 50 г,
Уксус — 30 г,
Лук зеленый,
Соль, специи.

Картофель без кожицы отварите в подсоленной воде и нарежьте кубиками. Охладите и положите в салатницу. Измельченный чеснок соедините с солью, заправьте маслом и уксусом. Полученным соусом заправьте картофель. Готовый салат посыпьте мелко нарезанным луком.

Салат «Кузнечик»

Понадобится:
Горох сушеный — 200 г,
Огурцы соленые — 200 г,
Лук репчатый — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень петрушки,

Соль.

Горох замочите на несколько часов, затем слейте воду и отварите. Соленые огурцы очистите по необходимости от кожицы и семян, мелко нарежьте, соедините с горохом и мелко нарезанным луком. Заправьте все растительным маслом и солью. Перед подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат «Морской берег»

Понадобится:
Морская капуста — 200 г,
Лук репчатый — 50 г,
Морковь — 50 г,
Масло растительное — 30 г,
Соль.

Морскую капусту измельчите, смешайте с натертой на крупную терку морковью и мелко нарезанным луком. Заправьте солью и растительным маслом и подавайте на стол.

Картофель «Алые паруса»

Понадобится:
Картофель — 300 г,
Орехи грецкие — 30 г,
Лук репчатый — 50 г,
Гранатовый сок — 30 мл,
Чеснок — 20 г,
Зелень,
Соль, специи.

Картофель отварите в «мундире», очистите и нарежьте кубиками. Уложите кубики картофеля в салатницу, полейте соусом и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Соус: Измельченные орехи соедините с солью и раздавленным чесноком, добавьте мелко нарубленный лук, сок граната, перемешайте.

Салат «Белорусский»

Понадобится:
Свекла — 250 г,
Морковь — 200 г,

Фасоль — 120 г,
Огурцы соленые — 150 г,
Масло растительное — 70 г,
Уксус — 20 мл,
Горчица — 10 г.

Отварите отдельно морковь, свеклу и отмоченную заранее фасоль. Овощи очистите и нарежьте на мелкие кубики.

Лук мелко нарежьте и ошпарьте кипятком, чтобы ушла горечь. Все смешайте и выложите в салатницу.

Масло, уксус и горчицу тщательно перемешайте и залейте готовый салат.

Салат «Бобок»

Понадобится:
Картофель — 200 г,
Лук зеленый — 50 г,
Огурцы соленые — 50 г,
Кукуруза консервированная — 200 г,
Огуречный рассол — 50 г,
Зелень,
Соль, специи.

Картофель отварите в «мундире», очистите и нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанный лук, измельченные огурцы и кукурузу. Все перемешайте и залейте рассолом, посолите, посыпьте зеленью.

Примечание. Кукурузу можно заменить консервированным горошком, а также добавить в салат консервированных маслин. Салат нисколько не потеряет от этого.

Горячий салат из кабачков

Понадобится:
Лук репчатый — 100 г,
Кабачки — 500 г,
Шампиньоны — 250 г,
Яйца — 2 шт.,
Масло растительное — 50 г,
Соль, черный молотый перец.

В большой сковороде нагрейте масло и пассеруйте лук до

золотистого цвета.

Кабачки очистите от кожицы и семян и натрите на терку. Добавьте их к луку и тушите на среднем огне в течение 5 минут. Добавьте очищенные и нарезанные грибы и тушите еще 5 минут до тех пор, пока блюдо не подрумянится.

Яйца взбейте и добавьте к кабачкам и грибам. Посыпьте специями и жарьте до готовности. Салат подавайте горячим.

Грибной салат «Острый»

Понадобится:
Шампиньоны — 400 г,
Сладкий перец — 100 г,
Чеснок — 20 г,
Морковь — 100 г,
Лук репчатый — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, перец.

Грибы отварите и нарежьте ломтиками. Морковь и лук очистите, измельчите и спассеруйте на растительном масле. Перец очистите от семян и плодоножки, нарежьте соломкой, смешайте с грибами, морковью и луком. Салат посолите, заправьте измельченным чесноком, перцем и уксусом. Перед подачей дайте настояться.

Салат из цветной капусты «Ароматный»

Понадобится:
Цветная капуста — 300 г,
Лимонный сок — 80 мл,
Масло растительное — 50 г,
Зелень укропа,
Соль, перец.

Капусту промойте, разделите на соцветия и отварите в подсоленной воде. Лимонный сок взбейте с растительным маслом, солью и перцем. Полейте капусту лимонной заправкой и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Салат из риса со сладким перцем

Понадобится:
Рис — 240 г,

Перец сладкий — 300 г,
Горошек зеленый консервированный — 200 г,
Помидоры — 100 г,
Лимонный сок — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, перец.

Рис промойте, отварите в подсоленной воде и снова промойте.

Перец очистите от семян и плодоножки и нарежьте на полоски. Добавьте холодный рис, горошек. Салат посолите, поперчите, заправьте растительным маслом и лимонным соком, тщательно перемешайте. Помидоры нарежьте кружочками и украсьте салат.

Бобы по-гречески

Понадобится:
Помидоры — 400 г,
Лук репчатый — 100 г,
Бобы свежие или консервированные — 400 г,
Чеснок — 20 г,
Белое сухое вино — 50 мл,
Масло растительное — 50 г,
Зелень петрушки,
Соль, перец, лавровый лист.

Помидоры очистите от кожицы и мелко нарежьте. Лук, петрушку и чеснок измельчите. Разогрейте в сковороде масло и спассеруйте лук и чеснок до золотистого цвета. Добавьте бобы, помидоры, вино, соль, специи. Доведите до кипения и тушите 15 минут. Выньте лавровый лист и посыпьте зеленью петрушки. Подавайте закуску охлажденной.

Помидоры с зеленью

Понадобится:
Помидоры — 500 г,
Лук зеленый — 50 г,
Уксус винный — 70 мл,
Масло растительное — 100 г,
Чеснок — 20 г,
Зелень петрушки, базилика,
Соль, перец.

Измельчите и смешайте зелень, лук и чеснок, добавьте чуть-чуть масла и уксуса, доведите до консистенции густого соуса. Посолите и поперчите.

Помидоры промойте и нарежьте кружочками.

На блюдо выложите кружочки помидоров, полейте соусом, повторите операцию несколько раз.

Сверху украсьте листочками зелени и поставьте в холодильник на полчаса.

Накрыть и поставить в холодильник на 30 минут.

Знаете ли вы, что…

…В тепле укроп быстро увядает и теряет свою пищевую ценность.

…Увядший укроп можно освежить в холодной воде с добавлением уксуса.

Салат из морской капусты и перца

Понадобится:
Капуста белокочанная — 250 г,
Капуста морская — 250 г,
Перец сладкий — 150 г,
Огурцы свежие — 100 г,
Майонез — 100 г,
Лук зеленый — 50 г,
Соль, специи.

Капусту белокочанную мелко нашинкуйте и разотрите с солью. Огурцы очистите от кожицы и семян (ели необходимо) и нарежьте кубиками. Перец отделите от плодоножки и семян и нарежьте соломкой. Все перемешайте, добавьте измельченную морскую капусту, залейте майонезом и еще раз перемешайте. Перед подачей посыпьте салат мелко нарезанным зеленым луком.

Примечание. Огурцы и перец можно нарезать тонкими длинными полосками. Это придаст вашему салату «ресторанный» вид.

Салат «Любимая делянка»

Понадобится:
Баклажаны — 300 г,
Перец болгарский — 100 г,
Помидоры — 200 г,
Лук репчатый — 100 г,
Чеснок — 20 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень петрушки,
Соль, перец, тмин.

Баклажаны промойте, проколите в нескольких местах и запеките до мягкости в духовке при 180 ˚С. Затем очистите их от кожицы и нарежьте кубиками.

Перец и помидоры отделите от ненужных частей, нарежьте кубиками или соломкой. Лук и петрушку измельчите. Перемешайте все овощи и залейте заправкой из растительного масла, пряностей и измельченного чеснока. Салат сверху посыпьте петрушкой.

Салат из сельдерея

Понадобится:
Сельдерей (корень) — 50 г,
Лимонный сок — 50 мл,
Горчица — 10 г,
Уксус — 10 мл,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи.

Сельдерей очистите, промойте, обсушите, натрите на крупной терке. Добавьте лимонный сок, соль, специи, перемешайте и оставьте настаиваться один час. Взбейте горчицу, уксус и масло. Получившимся соусом заправьте салат.

Знаете ли вы, что…

…Сельдерей содержит много витамина С, калия, кальция и фосфора. Этот овощ очень полезен тем, кто мечтает о стройной фигуре, помогает справиться с проблемой лишнего веса, а также является одним из сильнейших афродизиаков.

Винегрет горчичный

Понадобится:
Свекла — 50 г,
Картофель — 50 г,
Морковь — 30 г,
Огурцы соленые — 30 г,
Капуста квашеная — 40 г,
Лук репчатый — 30 г,
Горчица — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Уксус — 20 мл,
Зелень,
Соль, сахар, специи.

Свеклу и морковь очистите, картофель промойте. Все овощи отварите по отдельности и нарежьте кубиками. Свеклу отдельно заправьте растительным маслом.

Огурцы очистите от кожицы и выньте семена, если это нужно. Лук мелко нашинкуйте. Все овощи соедините и залейте заправкой. Перед подачей посыпьте салат зеленью.

Заправка: смешайте уксус, масло, горчицу, сахар, соль и специи.

Салат «Яркое лето»

Понадобится:
Капуста белокочанная — 200 г,
Морковь — 50 г,
Лук — 50 г,
Перец сладкий — 50 г,
Уксус — 30 мл,
Масло растительное — 50 г,
Зелень (петрушка, укроп, сельдерей, кинза),
Соль, перец.

Капусту мелко нашинкуйте, перец очистите и нарежьте кружочками. Морковь нашинкуйте мелкой соломкой, лук нарежьте кольцами или полукольцами, зелень порубите. Все овощи тщательно перемешайте.

Сделайте заправку: смешайте уксус, подсолнечное масло, соль и специи. Полученной заправкой залейте салат и дайте настояться полчаса.

Салат «Венеция»

Понадобится:
Яйца — 4 шт.,
Лук зеленый — 50 г,
Морковь — 300 г,
Кукуруза консервированная — 400 г,
Йогурт — 250 г,
Масло растительное — 30 г,
Зелень петрушки,
Салат,
Соль, перец.

Лук очистите и мелко нарубите, морковь натрите на крупной терке или терке для корейской морковки. Смешайте морковь, лук, кукурузу и йогурт.

Отварите яйца, разрежьте их пополам и выложите по краю блюда, устланного вымытыми листьями салата. В центр блюда выложите готовый салат. Сверху все блюдо посыпьте петрушкой.

Салат по-крестьянски

Понадобится:
Помидоры — 1 кг,
Перец сладкий — 200 г,
Лук зеленый — 100 г,
Чеснок — 20 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень петрушки и укропа,
Соль, перец.

Помидоры промойте, нарежьте дольками, выложите в салатницу. Перец нарежьте тонкой соломкой и положите на помидоры. Салат посыпьте мелко нарезанным луком и зеленью. Заправьте все маслом, смешанным с солью, перцем и измельченным чесноком.

Грузинский салат (без масла)

Понадобится:
Капуста — 500 г,
Орехи грецкие — 120 г,
Соль, сахар, перец.

Капусту разрежьте на четыре части, уложите плотно в кастрюлю, залейте водой и варите на медленном огне 2 часа. Готовую капусту остудите, отожмите воду и пропустите через мясорубку. Чеснок и орехи измельчите и добавьте к капусте. Добавьте соль, сахар, перец по вкусу и перемешайте.

Огуречный шулюм

Понадобится:
Огурцы соленые — 300 г,
Сок томатный — 250 мл,
Чеснок — 20 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, перец.

Нарежьте огурцы маленькими кубиками, залейте соком, посолите, поперчите, добавьте измельченный чеснок и растительное масло. Все тщательно перемешайте и выложите в салатницу.

Салат «Зеленая зебра»

Понадобится:
Огурцы — 200 г,
Редис — 200 г,
Сметана — 60 г,
Масло оливковое — 50 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи (красный перец, тмин, кунжут).

Огурцы очистите от кожицы и семян и натрите на крупной терке. Полученную массу оставьте стекать на полчаса, затем отожмите. Редис очистите от кожицы и также натрите. Смешайте огурцы, редис, сметану, масло и соль. Выложите салат в блюдо, сверху посыпьте специями и мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из авокадо

Понадобится:
Авокадо — 200 г,
Помидоры — 200 г,
Йогурт — 120 г,
Чеснок — 20 г,

Майонез — 100 г,
Лимонный сок — 30 мл,
Зелень петрушки,
Салат,
Соль, специи.

Авокадо и помидоры вымойте, нарежьте ломтиками. Все положите в салатницу.

Приготовьте заправку: измельченный чеснок смешайте с майонезом, йогуртом, мелко нарубленной зеленью петрушки, лимонным соком, солью и специями.

Заправьте салат получившейся смесью и украсьте листьями салата.

Салат осенний

Понадобится:
Капуста белокочанная — 150 г,
Морковь — 100 г,
Сельдерей (корень) — 50 г,
Лук-порей — 100 г,
Яблоки — 100 г,
Сметана — 120 г,
Соль, специи.

Капусту и сельдерей очистите и нашинкуйте соломкой. Морковь очистите, у яблок выньте сердцевину и семена, все натрите на крупной терке. Лук-порей нарежьте.

Все овощи сложите в салатницу и заправьте сметаной.

Салат «Индийский»

Понадобится:
Макароны — 450 г,
Огурцы — 200 г,
Помидоры — 100 г,
Йогурт — 100 г,
Сливки — 50 мл,
Горошек зеленый — 150 г,
Масло растительное — 50 г,
Карри,
Мята свежая,
Соль, специи.

У огурцов чайной ложкой выскребите мякоть и смешайте с четвертью йогурта и мелко нарубленной мятой. Помидоры промойте и мелко нарежьте.

Нагрейте масло на сковородке и обжарьте на нем порошок карри (можно добавить немного йогурта).

Макароны отварите в подсоленной воде.

Смешайте йогурт и сливки в салатнице, выложите туда же макароны, огурцы, помидоры, обжаренный порошок карри, зеленый горошек, соль, специи. Дайте настояться полчаса, затем подавайте на стол.

Салат «френчи»

Понадобится:
Макароны — 200 г,
Помидоры — 200 г,
Майонез — 70 г,
Лук репчатый — 100 г,
Чеснок — 20 г,
Соль, специи.

Мелкие макароны отварите в подсоленной воде, помидоры промойте и нарежьте дольками. Лук мелко нарубите и обдайте кипятком, чеснок измельчите.

Все ингридиенты перемешайте, добавьте соль и специи, залейте майонезом.

Праздничный диетический салат

Понадобится:
Капуста морская — 200 г,
Капуста белокочанная — 200 г,
Перец сладкий — 100 г,
Огурец свежий — 100 г,
Лук зеленый — 50 г,
Масло растительное — 50 г,
Соль, специи.

Морскую капусту измельчите, белокочанную капусту нашинкуйте соломкой, разотрите с солью и отожмите до мягкости. Перец и огурец очистите и нарежьте кубиками или соломкой. Все смешайте в салатнице, добавьте соль, специи, масло, перемешайте.

Перед подачей посыпьте салат зеленым луком.

Салат по-средиземноморски

Понадобится:
Морковь — 100 г,
Макароны — 400 г,
Лук репчатый — 50 г,
Маслины зеленые — 50 г,
Масло оливковое — 30 г,
Уксус — 20 мл,
Соль, сахар, специи (перец, сушеный базилик).

Морковь отварите в подсоленной воде до полуготовности и нарежьте мелкой соломкой. Маслины разрежьте пополам.

Сварите мелкие макароны и прополощите их несколько раз в холодной воде.

Приготовьте заправку: смешайте уксус, масло, измельченный чеснок, базилик, сахар, мелко нарезанный лук, соль и перец.

Морковь, макароны и маслины смешайте в салатнице, залейте заправкой и еще раз перемешайте.

Салат «Пикантный»

Понадобится:
Морковь корейская — 200 г,
Фасоль консервированная — 200 г,
Сухарики или мелко нарезанные гренки — 100 г,
Майонез — 100 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи.

Смешайте корейскую морковь (при желании — измельчите), консервированную фасоль и сухарики. Все заправьте майонезом, добавьте соль и специи, перемешайте. При подаче посыпьте салат мелко нарубленной зеленью.

Салат с помидорами и творогом

Понадобится:
Помидоры — 300 г,
Творог — 200 г,
Масло растительное — 20 г,
Уксус — 20 г,
Зелень укропа,
Соль, перец.

На блюдо выложите кружочки томата, посыпьте солью и перцем. Творог протрите и выложите на помидоры. Полейте салат растительным маслом. Сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Примечание. Этот салат хорошо подать с черным хлебом и кусочками брынзы.

Салат «Рождество»

Понадобится:
Картофель — 500 г,
Шампиньоны — 600 г,
Лук-порей — 200 г,
Маслины черные — 50 г,
Орехи грецкие — 50 г,
Масло оливковое — 50 г,
Уксус — 30 мл,
Соль, перец.

Картофель отварите в «мундире», остудите и нарежьте кубиками, лук-порей — полукольцами, маслины — напополам, орехи измельчите.

Шампиньоны промойте, очистите и припустите в половине оливкового масла. Добавьте к ним лук-порей и жарьте еще 10 минут.

Картофель выложите в салатницу и смешайте с маслинами, орехами, шампиньонами и луком. Залейте все заранее подготовленным соусом.

Соус: оставшееся масло смешайте с уксусом, солью и перцем.

Миш-маш из помидоров с грибами

Понадобится:
Грибы свежие — 250 г,
Лук репчатый — 100 г,
Помидоры — 500 г,
Масло сливочное — 30 г,
Мука пшеничная — 30 г,
Соль, перец.

Грибы переберите, очистите, промойте и нарежьте крупными кубиками. Протушите подготовленные грибы в сливочном масле,

затем добавьте мелко нарезанный лук и муку. Тушите еще некоторое время, пока грибы не станут мягкими. Добавьте к ним нарезанные кубиками помидоры, соль и перец. Тушите до готовности помидоров.

Примечание. Это болгарское блюдо следует подавать с яичницей-глазуньей и черным хлебом.

Салат из бобовых с перцем

Понадобится:
Фасоль — 400 г,
Морковь — 50 г,
Перец сладкий — 100 г,
Яблоки — 100 г,
Масло растительное — 30 г,
Соль, специи.

Фасоль замочите на ночь, затем отварите и процедите. Морковь очистите и натрите на терке. Яблоки отделите от сердцевины и семян, нарежьте ломтиками. У перца отделите плодоножку и выньте семена, нарежьте перец соломкой.

Все ингридиенты смешайте и заправьте солью, специями и растительным маслом.

Примечание. Фасоль можно заменить горохом или чечевицей, а растительное масло — майонезом.

Салат из шампиньонов

Понадобится:
Шампиньоны свежие — 300 г,
Яйца — 2 шт.,
Помидоры — 200 г,
Масло сливочное — 30 г,
Яблоко — 150 г,
Сметана — 120 г,
Масло растительное — 50 г,
Лимонный сок — 50 мл,
Укроп, листья салата,
Соль, сахар, специи.

Шампиньоны промойте, очистите и нарежьте ломтиками или кубиками. Припустите грибы в сливочном масле на сковороде до

готовности.

Яйца отварите, яблоки отделите от сердцевины, помидоры промойте. Все нарежьте кружками и выложите на блюдо, застланное листьями салата. Сверху выложите шампиньоны и полейте заправкой из сметаны, растительного масла, соли и специй. Салат посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Знаете ли вы, что…

…Нарезанные яблоки не потемнеют, если положить их на 10 минут в холодную воду с добавлением соли.

Салат «Зимний вечер»

Понадобится:
Фасоль — 400 г,
Огурцы соленые — 400 г,
Лук репчатый — 100 г,
Масло растительное — 50 г,
Зелень петрушки,
Соль, специи.

Фасоль замочите на ночь, отварите и поцедите. Соленые огурцы очистите от кожицы и семян (если необходимо) и нарежьте мелкими кубиками. Лук мелко нарежьте.

Соедините все ингредиенты и заправьте растительным маслом, солью, специями.

Салат из творога

Понадобится:
Творог — 200 г,
Яйца — 2 шт.,
Лук зеленый — 50 г,
Морковь — 100 г,
Майонез — 50 г,
Соль, специи.

Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Творог протрите через дуршлаг, смешайте с морковью и мелко нарезанным зеленым луком. Заправьте все солью, специями, майонезом и измельченными вареными яйцами.

Салат с брынзой

Понадобится:
Брынза — 100 г,
Лук зеленый — 50 г,
Огурцы свежие — 100 г,
Помидоры — 100 г,
Масло растительное — 20 г,
Уксус — 20 мл,
Соль, специи.

Огурцы и помидоры промойте и нарежьте кубиками, зеленый лук мелко нашинкуйте, брынзу нарежьте кусочками. Все соедините и заправьте растительным маслом, уксусом, солью и специями.

Салат из шампиньонов и яиц

Понадобится:
Шампиньоны свежие — 300 г,
Яйца — 2 шт.,
Уксус — 20 мл,
Масло растительное — 30 г,
Зелень петрушки и укропа,
Соль, специи.

Шампиньоны промойте и отварите в подсоленной воде. Готовые грибы охладите и нарежьте ломтиками. Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите и смешайте с грибами. Заправьте все соусом из масла, уксуса и мелко нарубленной зеленью.

Салат из спаржи

Понадобится:
Спаржа — 400 г,
Морковь — 100 г,
Горошек зеленый консервированный — 100 г,
Майонез — 50 г,
Зелень укропа,
Соль, специи.

Спаржу нарежьте кусочками и припустите в небольшом количестве воды. Готовую спаржу откиньте на дуршлаг, и добавьте к натертой на крупную терку моркови и зеленому

горошку. Все перемешайте и заправьте майонезом, солью и специями. Перед подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

Знаете ли вы, что…

…Для того чтобы максимально использовать все полезные свойства спаржи, нужно ее использовать в как можно более свежем виде. Если же вам все-таки нужно отложить приготовление спаржи на несколько дней, обрежьте побеги и поставьте их в банку с водой.

Закуски сладкие

Тарталетки сладкие

Понадобится:
Готовые тарталетки — 500 г,
Творог — 200 г,
Изюм — 100 г,
Варенье — 50 г,
Корица, ванилин.

Творог разомните до однородной массы, добавьте корицу, ванилин и изюм. Все тщательно перемешайте и выложите в тарталетки. Сверху по желанию украсьте фруктами.

Фруктовый салат «Ассорти»

Понадобится:
Вишня — 200 г,
Черешня — 200 г,
Земляника — 100 г,
Апельсин — 100 г,
Лимонный сок — 50 мл,
Грецкие орехи — 100 г,
Сахарная пудра — 30 г.

Ягоды вымойте, очистите от плодоножек и косточек, апельсин очистите от кожицы, а дольки — от семян. Все соедините, добавьте измельченные орехи, заправьте лимонным соком и сахарной пудрой. Оставьте салат на час, затем подавайте к столу.

Салат «Золотая осень»

Понадобится:
Ананас — 300 г,
Абрикосы — 300 г,
Яблоки — 100 г,
Апельсины — 100 г,
Мандарины — 100 г,
Сливки — 150 мл,
Сахар — 50 г,

Орехи грецкие — 50 г,
Ванилин.

Нарежьте все небольшими кубиками. Сливки взбейте с сахаром и ванилином и перемешайте с салатом. Все украсьте дольками мандарина и орехами.

Салат «Бахча»

Понадобится:
Клубника — 100 г,
Дыня — 100 г,
Апельсины — 200 г,
Творог — 100 г,
Сгущенное молоко — 100 г,
Сливки — 70 мл.

Клубнику переберите, апельсины нарежьте кубиками. Из мякоти дыни чайной ложкой вырежьте шарики для украшения. Творог разотрите со сливками и сгущенным молоком, смешайте с фруктами. Готовый салат украсьте дынными шариками.

Салат «Морозная сладость»

Понадобится:
Апельсины — 200 г,
Яблоки — 200 г,
Бананы — 100 г,
Мороженое — 200 г,
Шоколад — 40 г.

Апельсины разрежьте напополам и аккуратно очистите половинки от мякоти. Мякоть нарежьте кубиками. Яблоки очистите от кожицы и сердцевины, с бананов снимите шкурку, все нарежьте кубиками. Перемешайте фрукты в миске, добавьте мороженное и снова перемешайте. Выложите салат в половинки апельсина и посыпьте тертым шоколадом.

Знаете ли вы, что…

…Банан называют «фруктом мудрости» и «фруктом счастья». Чем спелее банан, тем больше в нем

содержание сахаров, которые дают энергию головному мозгу. Витамин В1, содержащийся в бананах, «витамин счастья», стимулирует передачу углеводов в головной мозг, так что бананы способствуют улучшению настроения.

Салат «Маскарад»

Понадобится:
Чернослив — 500 г,
Орехи (любые) — 200 г,
Сгущенное молоко — 250 г,
Лимонный сок — 50 мл.

Чернослив вымойте и замочите на ночь холодной кипяченой водой. Орехи измельчите, разотрите с лимонным соком. Ягоды чернослива начините орехами, положите в салатницу и залейте сгущенным молоком. Оставьте салат настаиваться на несколько часов.

Салат «Дынный»

Понадобится:
Дыня — 500 г,
Лимонный сок — 50 мл,
Сахар — 200 г.

Дыню очистите от шкурки и семян, нарежьте пластинками, выложите в салатницу слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Сверху салат полейте соком.

Салат «Клюковка»

Понадобится:
Морковь — 250 г,
Яблоки — 250 г,
Курага — 50 г,
Варенье клюквенное — 25 г,
Сметана — 120 г.

Морковь очистите, из яблок выньте сердцевину и семена. Все натрите на крупной терке.

Курагу промойте и замочите на полчаса, затем мелко нарежьте. Все смешайте, добавьте варенье, сметану, перемешайте,

уложите в салатницу и украсьте мелко нарезанными яблоками и курагой.

Салат «Творожное лукошко»

Понадобится:
Малина — 300 г,
Смородина красная — 100 г,
Виноград — 100 г,
Творог — 200 г,
Сливки — 70 мл.

Ягоды винограда разрежьте пополам, малину и смородину переберите и промойте. Творог взбейте со сливками, добавьте ягоды и виноград, все перемешайте и поставьте в холодильник на полчаса. Готовый салат украсьте ягодами.

Салат «Рубиновая корона»

Понадобится:
Ананасы — 200 г,
Клубника — 200 г,
Апельсин — 200 г,
Орехи грецкие — 70 г,
Изюм — 50 г,
Гранат — 100 г,
Сироп гранатовый — 100 мл.

Ананас и апельсины нарежьте кубиками и сложите в салатницу. Изюм залейте горячей водой и оставьте набухать, затем перемешайте с мороженым, клубникой и орехами. Все смешайте в блендере и залейте массой салат. Полейте фрукты гранатовым сиропом и украсьте зернами граната. Поставьте все в холодильник на полчаса и подавайте на стол.

Дессерты

Пудинг из яблок

Понадобится:
Яблоки — 600 г,
Сахар — 120 г,
Сметана — 50 г,
Молоко — 120 мл,
Масло сливочное — 50 г,
Сухари панировочные — 50 г,
Яйца — 1 шт.

Яблоки вымойте, очистите от семян и сердцевины. Нарежьте яблоки на кубики и припустите на сковороде со сливочным маслом. Влейте в яблочную смесь половину сахара, разведенного небольшим количеством воды.

Яйцо взбейте со сметаной и второй половиной сахара, разведенного с водой, добавьте молоко и тщательно размешайте.

Тесто и яблоки перемешайте, выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и запекайте в течении 30 минут.

Знаете ли вы, что…

…Для того чтобы печеные яблоки не прилипали к противню, наколите их в нескольких местах, а в противень налейте немного воды.

Пирожки с яблоками

Понадобится:
Мука пшеничная — 400 г,
Сметана — 250 г,
Масло сливочное — 300 г,
Яблоки — 1 кг,
Сахар — 200 г,
Масло растительное — 30 г,
Соль.

Муку просейте на стол в виде холмика. На его макушке сделайте углубление, положите в него сметану, слегка размятое сливочное масло, соль. Все быстро смешайте и замесите тесто. Накройте его полотенцем и поставьте на несколько часов в холодильник.

Сделайте начинку. До этого яблоки вымойте, очистите от кожицы, сердцевины и семян.

Готовые яблоки нарежьте ломтиками, добавьте к нему немного сливочного масла, сахар и потушите, не доводя до кипения, на среднем огне.

Тесто раскатайте, вырежьте специальной формой или стаканом кружочки, в центр каждого положите яблочную начинку и слепите пирожки.

Выпекайте на смазанном растительным маслом противне 20–25 минут.

Примечание. В яблоки добавьте для аромата корицы, а сами пирожки за пять минут до готовности смажьте яичным желтком.

Пудинг вишневый

Понадобится:
Вишни без косточек — 600 г,
Молоко — 400 мл,
Хлеб пшеничный — 120 г,
Масло сливочное — 50 г,
Яйца — 2–3 шт.,
Сахар — 75 г,
Сухари панировочные — 50 г,
Масло растительное — 30 г.

Куски хлеба размочите в молоке и смешайте с маслом, растертым с желтками и сахаром. Отдельно взбейте яичные белки до плотной пены, выложите их в приготовленную массу и снова перемешайте. Все выложите в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями и запекайте в духовке 50–60 минут.

Способ № 2.

Нарежьте хлеб на очень тонкие ломтики и намажьте их сливочным маслом. Разложите ломтики в заготовленной форме, сверху уложите слой вишен, все посыпьте сахаром, вишни накройте слоем ломтиков хлеба, затем снова уложите вишни, посыпьте сахаром. Все это залейте яйцами, взбитыми с молоком. Запекайте 30–50 минут.

Рулет бисквитный

Понадобится:
Мука пшеничная — 100 г,
Яйца — 4 шт.,
Сахар — 120 г,
Варенье (любое) — 300 г,
Сахарная пудра — 20 г.

Яичные желтки взбейте венчиком с сахаром до консистенции сметаны. Постепенно всыпьте муку и взбитые в плотную пену яичные белки.

Противень накройте промасленной бумагой, выложите на нее ровным слоем тесто, поставьте в сильно разогретую духовку на 30–40 минут. Аккуратно выньте бисквит, выложите на него варенье и сверните в рулет. Посыпьте рулет сахарной пудрой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на два часа, после чего можно его достать и нарезать ломтиками.

Знаете ли вы, что…

— …Сахар очень хорошо впитывает все посторонние запахи, поэтому не держите его рядом с продуктами, имеющими сильный запах.

— Чайная ложка сахара, добавленная к варящимся овощам, улучшает их вкус и аромат.

Британский пудинг

Понадобится:
Батон — 500 г,
Масло сливочное — 100 г,
Яйца — 3 шт.,
Сметана — 200 г,
Повидло — 100 г,
Сахар — 100 г,
Крахмал — 50 г,
Ванилин.

Черствый батон нарежьте ломтиками. Половину намажьте маслом, вторую половину — повидлом. Выложите намазанный хлеб в форму лесенкой.

Приготовьте заливку. Яйца взбейте с сахаром, добавьте сметану, крахмал, ванилин.

Этим соусом залейте хлеб в форме. Запекайте при 170 °С 20 минут.

Пирог песочный со свежей клубникой

Понадобится:
Для теста:
Мука пшеничная — 250 г,
Масло сливочное — 100 г,
Сахар — 120 г,
Яйцо — 1 шт.,
Масло растительное — 30 г,
Сода.

Для начинки:
Клубника — 400 г,
Сахар — 100 г.

Для желе:
Сахар — 70 г,
Вода — 50 мл,
Желатин — 10 г.

Муку просейте на стол, сделайте в ней углубление, положите в него сливочное масло, сахар, яйца, соду. Тесто быстро размесите, слепите из него шар, оберните пищевой пленкой и поставьте в холод. Через полчаса тесто выньте, раскатайте, выложите в круглую форму, смазанную маслом. Приподнимите края теста так, чтобы получилась своеобразная «мисочка». Выпекайте в духовке 15 минут.

Клубнику переберите, засыпьте сахаром на 3–4 часа. Желатин залейте холодной водой и дайте настояться полчаса. Растворите кипящей водой, добавьте сахар и сок от ягод. Готовые ягоды клубники выложите в «мисочку» из песочного теста и полейте желатином.

Пирог поставьте в холод на несколько часов и подавайте к столу.

Пирог пресный с вишнями

Понадобится:
Масло сливочное — 200 г,
Сахар — 200 г,
Мука пшеничная — 400 г,
Лимонная цедра — 50 г,
Вишни — 500 г,
Сметана — 150 г.

Сливочное масло разотрите с сахаром, мукой и цедрой. Тесто раскатайте, оберните пищевой пленкой и положите в холодильник на ночь.

Из теста раскатайте пласт с приподнятыми краями, выложите на него вишни, посыпьте сахаром и поставьте в духовку на 25–30 минут. Готовый пирог покройте хорошо взбитой сметаной с сахаром и поставьте в холодильник на час.

Пирог с лимоном

Понадобится:
Для теста:
Сметана — 150 г,
Масло сливочное — 150 г,
Мука — 500 г,
Сода,
Масло растительное.

Для начинки:
Лимон — 100 г,
Сахар — 120 г.

Замесите тесто. Смешайте для этого муку, растопленное масло, сметану и соду. Раскатайте тесто в круглую лепешку, обрезав края, уложите ее на смазанную растительным маслом форму. Обрезки заморозьте. Лимон натрите на терке, перемешайте с сахаром и выложите на тесто. Сверху все посыпьте натертыми на терке обрезками.

Запекайте пирог в духовке 30–40 минут.

Пирог летний

Понадобится:
Для теста:
Маргарин — 200 г,
Мука пшеничная — 500 г,
Вода — 100 г,
Яйца — 2 шт.,
Сода,
Уксус,
Соль.

Для начинки:
Вареная сгущенка — 500 г.

Маргарин порубите ножом и смешайте с мукой. В воду добавьте уксус, яйца, тщательно перемешайте и осторожно введите в муку с маргарином. Замесите тесто. Оберните его пищевой пленкой и положите в холодильник на полчаса. Раскатайте холодное тесто на 2 лепешки и запеките их в духовке.

Намажьте лепешки вареной сгущенкой, соедините и оставьте пропитываться на 12 часов в холодильнике.

Воздушный пирог из свежих ягод

Понадобится:
Ягоды — 400 г,
Мука — 100 г,
Сахар — 60 г,
Белки яичные — 7 шт.

Ягоды протрите через дуршлаг, добавьте муку, сахар, осторожно смешайте со взбитыми в плотную пену белками. Выложите тесто в подготовленную форму и запекайте в горячей духовке 15 минут, после чего сразу же подавайте на стол.

Торт без выпечки из печенья

Понадобится:
Печенье — 500 г,
Вода — 50 мл,
Сахар — 500 г,
Молоко сухое — 300 г,
Какао — 100 г,
Масло сливочное — 200 г,
Орехи — 100 г.

На блюдо выложите слоями печенье, перемазывая каждый слой кремом. Верхний слой промажьте особенно тщательно, посыпьте орехами. Торт оставьте в холодильнике на 2 часа.

Для крема: вскипятите воду с сахаром. Сухое молоко размешайте с какао и сливочным маслом. Влейте воду и хорошенько перемешайте.

Примечание. Крем для торта можно сделать чуть более жидким, чем в рецепте и, не жалея, промазывать печенье. Тогда торт хорошо пропитается.

Торт «Гусиные лапки»

Понадобится:
Для теста:
Мука пшеничная — 80 г,
Сахар — 70 г,
Яйца — 2 шт.

Для крема:
Сахарная пудра — 125 г,
Масло сливочное — 150 г,
Сливки 35 % — 30 г,
Какао — 15 г.

Яйца взбейте с сахаром до увеличения массы в три раза. Смешайте с мукой, замесите тесто, выложите его в заготовленную круглую форму и запекайте в горячей духовке 30 минут.

Для крема взбейте сахарную пудру, сливки и масло до пышности, добавьте какао. Остывшее тесто намажьте кремом и поставьте в холодильник на пару часов.

Торт из геркулеса

Понадобится:
Яйца — 2 шт.,
Маргарин — 100 г,
Сахар — 200 г,
Геркулес — 500 г,
Масло растительное — 30 г,
Ванилин,
Соль.

Разотрите яйца с маргарином и сахаром, добавьте геркулес, ванилин и соль по вкусу. Выпекайте в духовке на противне, смазанном растительным маслом.

Пирожные «Снежки»

Понадобится:
Сахар — 200 г,
Белки яичные — 6 шт.,
Масло сливочное — 30 г,
Ванилин.

Яичные белки взбейте с сахаром в плотную пену, постепенно добавьте к ним ванилин. Через кондитерский шприц выдавите на противень, смазанный сливочным маслом, белковые «снежки» и запеките в слабо нагретой духовке при температуре 100–110 °С.

Пирожное «Картошка»

Понадобится:
Масло сливочное — 100 г,
Молоко сгущенное — 100 г,
Сироп сахарный — 100 мл,
Какао — 60 г,
Сухари ванильные — 500 г,
Орехи — 120 г,
Молоко — 250 мл,
Сахарная пудра — 50 г.

Сливочное масло взбейте со сгущенным молоком до однородной массы. Добавьте какао.

Ванильные сухари измельчите в комбайне или пропустите через мясорубку, добавьте измельченные орехи. Перемешайте сухари с приготовленной шоколадной массой, добавьте молоко, все тщательно перемешайте. Слепите из массы «картофелины», обсыпьте порошком какао и оставьте в холодильнике на час, затем посыпьте сахарной пудрой и подавайте к чаю.

Пирожное «Вишневые трубочки»

Понадобится:
Вишни — 500 г,
Сахар — 100 г,
Сдоба пшеничная — 200 г,
Масло сливочное — 50 г,
Яйца — 30 шт.,
Мука пшеничная — 50 г,
Молоко — 200 мл,
Панировочные сухари.

Вишни без косточек смешайте с сахаром и сварите на небольшом огне до густоты. Кусочки сдобы (возьмите любую булку) обжарьте в масле и смешайте с вишнями. В получившееся тесто влейте яйца, все тщательно перемешайте. Тесто замесите и слепите трубочки любого размера на ваш вкус. Молоко смешайте с мукой. Трубочки обмакните сначала в молоке, затем в сухарях и обжарьте в масле. Готовые трубочки обсыпьте сахарной пудрой.

Знаете ли вы, что…

…Вишня — лучший продукт при профилактике малокровия. Она также полезна при ожирении, болезнях желудочно-кишечного тракта, атеросклерозе. А по количеству пектиновых веществ, которые освобождают организм от вредных продуктов обмена, вишня занимает второе место после апельсинов. Отвар из листьев и плодоножек вишни и черешни — отличное мочегонное средство и помогает при болезнях почек и сердца.

Печенье «Быстрое»

Понадобится:
Мука — 200 г,
Масло сливочное — 175 г,
Сахар — 50 г,
Ванилин.

Муку смешайте с ванилином (можно добавить любые на ваш вкус пряности), добавьте сахар и масло (не растапливая). Все тщательно перемешайте и замесите плотное тесто. Скатайте его в «полено», оберните пищевой пленкой и оставьте в холодильнике на час. Холодное тесто нарежьте на ломтики и выпекайте на противне на умеренном огне 10–15 минут.

Апельсиновое печенье

Понадобится:
Маргарин — 400 г,
Сахар — 300 г,
Белки яичные — 5 шт.,
Цедра апельсина — 100 г,
Мука — 250 г.

Маргарин разотрите с сахаром, добавьте апельсиновую цедру, осторожно смешайте с плотной белковой пеной. В эту массу введите муку. Выложите тесто чайной ложкой порциями на противень и выпекайте в духовке при 150–160° С 30 минут.

Печенье с творогом

Понадобится:
Творог — 200 г,
Маргарин — 200 г,
Мука — 400 г,
Сахар — 120 г,
Сода,
Уксус.

Маргарин разотрите с творогом, добавьте муку, оберните тесто пищевой пленкой и положите в холодильник на 15 минут. Тесто раскатайте и нарежьте квадратиками. Выпекайте в духовке на противне 15–20 минут.

Печенье из сырой моркови

Понадобится:
Морковь — 300 г,
Сахар — 200 г,
Масло растительное — 250 г,
Мука — 240 г,
Корица,
Ванилин,
Сода,
Соль.

Натрите на крупной терке очищенную морковь, смешайте с сахаром и растительным маслом, солью и содой. Добавляйте в морковь муку до тех пор, пока тесто не будет приставать к рукам. Добавьте корицу, ванилин, оберните тесто пищевой пленкой и оставьте в холодильнике на 30 минут.

Готовое тесто раскатайте и нарежьте на квадратики. Выпекайте на противне, посыпанном мукой 30 минут.

Мусс медовый

Понадобится:
Мед — 250 г,
Яйца — 4 шт.

Разотрите желтки, постепенно смешивая их с медом. Поставьте массу на слабый огонь и варите до загустения.

Белки взбейте в плотную пену и соедините с желтками. Переложите мусс в креманки и поставьте в холодильник.

Знаете ли вы, что…

…Выпечка, приготовленная на меду, долго не черствеет, так как мед отлично удерживает влагу. Мед намного слаще сахара и придает блюду более темный цвет. Хорошо использовать мед для приготовления различных маринадов с добавлением различных специй: имбирь, лук, чеснок, мята, кориандр, цедра лимона.

Мусс клюквенный

Понадобится:
Клюква — 400 г,
Манная крупа — 100 г,
Сахар — 240 г.

Клюкву ошпарьте кипятком и протрите через дуршлаг, добавьте 100 мл воды, перемешайте и поставьте в холодильник. То, что осталось в дуршлаге, прокипятите и процедите. В кипящий отвар всыпьте манную крупу, все время помешивая.

Через 20 минут добавьте сахар, снова вскипятите и снимите с огня. В получившуюся массу введите перетертую клюкву, помешивая венчиком и взбейте. Когда объем массы увеличится вдвое, разложите мусс по вазочкам и поставьте в холодильник.

Примечание. Вместо клюквы можно взять любые ваши любимые ягоды.

Сливочный крем

Понадобится:
Вода — 100 мл,
Сахар — 120 г,
Цедра лимона — 25 г,
Желтки яичные — 4 шт.,
Масло сливочное — 200 г,
Ванилин.

Воду с сахаром кипятите 5 минут, добавьте ванилин, лимонную цедру, накройте крышкой и дайте постоять 15 минут. В миске разотрите желтки, понемногу добавляя сахарный сироп. Поставьте все на слабый огонь или водяную баню и варите, помешивая, 5–10 минут. Маленькими кусочками добавляйте масло в крем и растирайте до тех пор, пока он не дойдет до консистенции пены.

Творожный крем

Понадобится:
Творог — 500 г,
Сметана — 200 г,
Сахар — 100 г,

Творог протрите через дуршлаг, смешайте с сахаром, добавьте сметану и взбивайте до образования пены.

Примечание. Подавайте этот крем со свежими ягодами.

Шоколадный крем

Понадобится:
Молоко — 500 мл,
Яйца — 4 шт.,
Сахар — 200 г,
Мука — 60 г,
Шоколад — 100 г,
Ванилин.

В кастрюлю с кипящим молоком положите ванилин и тертый шоколад. Все проварите и снимите с огня на 15 минут.

Яйца разотрите с мукой и сахаром и смешайте с молоком, постоянно помешивая, поставьте на средний огонь и продолжайте растирать крем еще 10 минут.

Чайный крем

Понадобится:
Чай — 30 г,
Вода — 500 мл,
Цедра лимона — 25 г,
Сливки — 750 мл,
Сахар — 100 г,
Желтки яичные — 10 шт.,
Корица.

Залейте кипящей водой чай, корицу и цедру лимона. Через 10 минут процедите и прокипятите со сливками и сахаром. Взбейте желтки и залейте приготовленной смесью. Все перемешайте и варите на среднем огне, не доводя до кипения, до загустения. Снимите с огня и помешивайте до остывания.

Кисель слоеный

Понадобится:
Клюква — 100 г,
Черника — 100 г,
Сахар — 150 г,
Крахмал — 50 г.

Сварите отдельно густой кисель из клюквы и черники с крахмалом и сахаром. В эмалированную глубокую посуду налейте слой черничного киселя и поставьте в холодильник. Когда слой загустеет, налейте слой клюквенного киселя. Так чередуйте, пока ингридиенты не закончатся. После полного застывания кисель нарежьте на порции и подайте к чаю.

Соусы, приправы, заправки

Соус луковый

Понадобится:
Бульон овощной — 500 мл,
Мука пшеничная — 50 г,
Масло сливочное — 50 г,
Лук репчатый — 50 г,
Соль.

Растопите на сковороде сливочное масло, добавьте мелко нарезанный лук и жарьте до прозрачности. Добавьте бульон, варите еще 20 минут. Посолите по вкусу.

Соус белый (основной)

Понадобится:
Масло сливочное — 50 г,
Мука пшеничная — 50 г,
Бульон овощной — 500 мл.

В кастрюле на слабом огне растопите масло и потихоньку добавьте муку, не доводя до кипения. Залейте масло бульоном и кипятите 10–15 минут до загустения.

Соус томатный

Понадобится:
Соус белый (основной) — 250 г,
Сметана — 250 г,
Помидоры — 250 г,
Лук репчатый — 50 г,
Масло сливочное — 30 г,
Мука — 30 г,
Соль.

Лук мелко нарежьте и спассеруйте на умеренном огне, добавьте нарезанные помидоры, соль и белый соус. Варите 10 минут, затем протрите через дуршлаг. Снова дайте закипеть и заправьте сметаной, перемешанной с мукой. Варите еще несколько минут.

Соус с хреном

Понадобится:
Соус белый (основной) — 500 г,
Хрен — 60 г,
Масло сливочное — 30 г.

В белый основной соус добавьте натертый хрен и варите 10–15 минут до загустения. Протрите все через дуршлаг и заправьте сливочным маслом.

Соус огуречный

Понадобится:
Мука пшеничная — 30 г,
Масло сливочное — 30 г,
Огуречный рассол — 120 мл,
Бульон овощной — 120 мл,
Огурцы соленые — 150 г,
Сметана — 100 г.

Муку поджарьте, добавьте растопленное масло, бульон и рассол. Огурцы очистите, мелко нарежьте и добавьте к соусу. Положите сметану, все перемешайте и держите еще немного на огне, не доводя до кипения.

Соус чесночный

Понадобится:
Мука пшеничная — 30 г,
Масло сливочное — 30 г,
Бульон овощной — 250 мл,
Чеснок — 50 г,
Соль.

Муку припустите на сливочном масле в сковороде, разведите бульоном, посолите, добавьте измельченный чеснок и варите до загустения 10 минут.

Соус овощной

Понадобится:
Бульон овощной — 250 г,
Овощи (любые: спаржа, морковь, лук-порей) — 200 г,
Мука пшеничная — 30 г,
Масло сливочное — 30 г,
Желтки яичные — 1 шт.,
Соль.

Овощи мелко нарежьте и припустите на сливочном масле в сковороде. Когда овощи станут мягкими, добавьте муку, посолите. Через 5 минут залейте все бульоном и варите до густоты. В конце заправьте все яичным желтком.

Соус тартар

Понадобится:
Майонез — 100 г,
Лимонный сок — 50 мл,
Горчица — 10 г,
Сметана — 30 г,
Огурцы соленые — 50 г,
Соль.

Майонез, горчицу, лимонный сок, сметану и мелко нарезанные огурцы смешайте и посолите. Такой соус хорош к салатам.

Знаете ли вы, что…

…Небольшая ложечка гречишного меда, добавленная в горчицу, сделает ее очень приятной на вкус.

Соус со сливками

Понадобится:
Сливки 35 % — 100 г,
Майонез — 300 г,
Зелень петрушки.

Сливки взбейте и смешайте с майонезом. Мелко нарубите зелень и добавьте ее в соус.

Соус бешамель

Понадобится:
Молоко — 500 мл,
Масло сливочное — 50 г,
Мука — 70 г,
Соль.

Масло растопите в кастрюле, не доводя до кипения. Добавьте пшеничную муку, тщательно перемешайте и залейте молоком. Варите до загустения 20 минут, затем процедите через дуршлаг и посолите.

Соус сырный

Понадобится:
Соус бешамель — 500 г,
Сыр твердый — 50 г.

В соус бешамель добавьте натертый сыр и закипятите.

Соус грибной

Понадобится:
Бульон грибной — 500 мл,
Мука пшеничная — 30 г,
Масло сливочное — 50 г,
Лук репчатый — 100 г,
Грибы свежие — 200 г,
Соль, перец.

Муку припустите на масле до коричневого цвета, осторожно разведите грибным бульоном, варите на слабом огне 10–15 минут, затем добавьте мелко нарезанные грибы и запассерованный лук и варите еще 8–10 минут.

Соус сливочный

Понадобится:
Молоко — 500 мл,
Сливки — 100 г,
Мука пшеничная — 70 г,
Миндаль — 10 г,
Соль.

Муку смешайте со сливками, разведите кипящим молоком, и поставьте на слабый огонь вариться в течение 5 минут. Готовый соус посолите и заправьте измельченным миндалем.

Соус сметанный

Понадобится:
Сметана — 400 г,
Мука пшеничная — 50 г,
Масло сливочное — 50 г.

Муку припустите на сливочном масле, добавьте горячую сметану, проварите 5–7 минут, процедите и посолите.

Соус польский

Понадобится:
Яйца — 2 шт.,
Масло сливочное — 100 г,
Лимонный сок — 50 мл,
Зелень петрушки,
Соль, специи.

Масло разогрейте в кастрюле или сковороде, добавьте два мелко нарезанных вареных яйца и измельченную зелень. Все залейте лимонным соком, посолите и добавьте специй по вкусу.

Соус из кабачка для спагетти

Понадобится:
Кабачок — 100 г,
Морковь — 50 г,
Перец сладкий — 40 г,
Лук репчатый — 50 г,
Бульон овощной — 500 мл,
Сыр плавленый — 50 г,
Масло растительное — 30 г,
Соль, специи.

Кабачок очистите и нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле, добавьте натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный перец и лук. Все тушите до готовности моркови, постепенно подливая бульон. Готовую массу влейте в блендер, туда же добавьте соль и любые травы и специи по вкусу. Все взбейте, вылейте обратно в сковороду и посыпьте натертым плавленым сыром. Грейте соус еще 5 минут, постоянно перемешивая.

Соус «Сацебели»

Понадобится:
Помидоры — 1 кг,
Перец болгарский — 300 г,
Чеснок — 50 г,
Соль, специи (кориандр, хмели-сунели).

Помидоры сварите и очистите от шкурки. Пропустите через мясорубку вместе с перцем и чесноком. Посолите, добавьте специи по вкусу, тщательно перемешайте.

Приправа из спелых помидор

Понадобится:
Помидоры — 2 кг,
Хрен молотый — 50 г,
Чеснок — 50 г,
Перец сладкий — 300 г,
Соль, сахар, специи.

Помидоры пропустите через соковыжималку. Отдельно измельчите хрен, чеснок и сладкий перец. Томатный сок поставьте на огонь и добавьте соль, сахар и специи.

Когда сок закипит, положите туда хрен, чеснок и перец. Горячую приправу расфасуйте по баночкам.

Сладкие соусы

Соус сметанный

Понадобится:
Сметана — 250 г,
Сахар — 50 г.

Сметану взбейте с сахаром и оставьте на полчаса в холоде, чтобы сахар растворился, после чего еще раз взбейте.

Соус ванильный

Понадобится:
Сливки — 750 г,
Сахар — 50 г,
Яйца — 3 шт.,
Крахмал — 30 г,
Ванилин.

Сливки доведите до кипения, добавьте ваниль, сахар. Отдельно разотрите желтки с крахмалом и, все время помешивая, добавьте в них кипяченые сливки.

Соус яблочный

Понадобится:
Яблоки — 500 г,
Масло сливочное — 30 г,
Сахар — 100 г.

Яблоки очистите, нарежьте дольками, сложите в кастрюлю и залейте водой. Варите, пока яблоки не превратятся в пюре. Добавьте сахар и сливочное масло.

Напитки

Кисель молочный

Понадобится:
Молоко — 800 мл,
Сахар — 150 г,
Крахмал — 100 г,
Ванилин.

Молока доведите до кипения и добавьте сахар. Крахмал разведите холодным молоком и добавьте в кипящее молоко. Варите, постоянно помешивая, до закипания. Добавьте ванилин и варите еще 5 минут.

Кисель медовый

Понадобится:
Вода — 800 мл,
Мед — 200 г,
Крахмал — 120 г.

В горячей воде разведите половину меда и доведите до кипения. Положите разведенный в холодной воде крахмал и снова доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте остальное количество меда, тщательно перемешайте и охладите.

Компот из свежих яблок и мандаринов

Понадобится:
Яблоки — 250 г,
Мандарины — 250 г,
Сахар — 150 г.

Мандарины очистите, разделите на дольки и очистите от белой мякоти. Цедру натрите на терку и прокипятите в стакане воды, процедите. В кастрюлю насыпьте сахар, разведите 0,5 л воды, размешайте, добавьте цедру, мякоть мандаринов и очищенные и нарезанные яблоки. Варите 10 минут, пока яблоки не станут мягкими.

Кисель земляничный

Понадобится:
Земляника свежая — 300 г,
Вода — 700 мл,
Сахар — 180 г,
Крахмал — 100 г.

Ягоды промойте и протрите через дуршлаг. Воду с сахаром доведите до кипения. Сироп разведите крахмалом и вскипятите еще раз. В горячий кисель добавьте ягодное пюре и тщательно перемешайте.

Примечание. Такие кисели можно варить из любых ягод: ежевики, черники, малины, вишни.

Напиток «Янтарь»

Понадобится:
Вода — 1 л,
Лимон — 150,
Сахар — 120 г,
Мед — 50 г,
Изюм — 100 г,
Дрожжи — 5 г.

Лимон отожмите, корки залейте водой и варите несколько минут. Все остудите, процедите и добавьте изюм, мед, сахар и снова поставьте на огонь. Добавьте лимонный сок и дрожжи. Поставьте напиток в теплое место, чтобы тот забродил. Через сутки снимите пену, процедите через марлю и поставьте в холодильник на 3 дня. Перед употреблением положите в стакан лимонную дольку.

Напиток «Витаминка»

Понадобится:
Морковь — 1 кг,
Вода — 300 мл,
Мед — 50 г,
Лимонный сок — 50 мл,
Соль, укроп.

Воду вскипятите и охладите. Морковь почистите и натрите на мелкой терке. Сок отожмите, размешайте с водой и лимонным соком, заправьте медом и солью по вкусу. В напиток добавьте мелко нарубленную зелень укропа.

Напиток «Павлинка»

Понадобится:
Яблоки — 500 г,
Клюква — 200 г,
Сахар — 100 г,
Вода — 200 мл,
Ванилин.

Яблоки промойте, почистите, выньте сердцевину и семена. Яблоки натрите на терке и выжмите сок.

Сок процедите и добавьте сахар.

Точно также приготовьте клюквенный сок, смешайте с яблочным, добавьте сахар, воду и ванилин. Поставьте в холодильник на несколько часов и можете подавать.

Клюквенный морс с медом

Понадобится:
Клюква — 125 г,
Мед — 75 г,
Вода — 800 мл.

Клюкву переберите, промойте, разомните и отожмите через марлю. То, что останется в марле, залейте водой и прокипятите 5–10 минут. Все процедите, добавьте сок, мед и охладите.

Знаете ли вы, что…

…Клюква — великолепное жаропонижающее средство, а также чуть ли не панацея от почечных болезней и болезней мочевыводящих путей. По мнению врачей, клюква очень полезна для студентов и школьников, так как она увеличивает мозговую активность и работоспособность.

Напиток «Лимонный»

Понадобится:
Лимонный сок — 1 л,
Сахар — 500 г,
Вода — 750 мл.

Снимите с лимона цедру, разотрите ее с сахаром, лимонный сок смешайте с водой и основной частью сахара. Смешайте с растертой цедрой, поставьте на огонь и кипятите, пока сахар не растает. Процедите напиток через марлю и поставьте в холод. Такой напиток долго остается свежим и хорошо утоляет жажду.

Напиток «Северный»

Понадобится:
Морковь — 1 кг,
Клюква — 1,5 кг,
Вода — 500 мл,
Сахар.

Приготовьте сок из моркови и клюквы, смешайте их, добавьте воду, сахар и охладите в холодильнике.

Бодрящий напиток из дыни

Понадобится:
Дыня — 500 г,
Сахар — 250 г,
Лимон — 100 г,
Газированная вода — 500 мл.

Дыню нарежьте кусочками, залейте горячим сиропом (сахар, вода, лимонный сок). Остудите и добавьте газированную воду. Напиток процедите через марлю и поставьте в холодильник на несколько часов.

Знаете ли вы, что…

…Семечки дыни издавна считались самым сильным афродизиаком. Семена дыни (но не больше 2 г в день) способны увеличить мужскую силу.

Приложения

Таблица 1. Сравнительная таблица массы и мер некоторых продуктов

Наименование продукта	*В граненом стакане*	*В столовой ложке*	*В чайной ложке*
Жидкости и вязкие продукты			
Вода	250	18–20	5
Варенье	330	50	17
Маргарин растопленный	230	15	4
Масло сливочное растопленное	245	17–20	5
Масло растительное	240	17	5
Мед натуральный	210	30	9
Молоко	250	18–20	5
Молоко сгущенное	300	30	12
Повидло, джем	320	40	10
Пюре ягодное или фруктовое	350	50	17
Сливки	250	14	5
Сметана	250	25	10
Творог	200	25	8
Томат-паста	300	30	10
Томат-пюре	250	25	8
Уксус	250	18	5

Наименование продукта	*В гранёном стакане*	*В столовой ложке*	*В чайной ложке*
Порошки, крупы, специи, орехи			
Арахис очищенный	175	25	8
Гвоздика молотая	–	15	5
Горох лущеный	230	–	–
Имбирь молотый	–	12	3
Какао порошок	175	25	9
Кислота лимонная	–	25	8
Корица молотая	–	20	8
Кофе молотый	–	20	7
Крупа гречневая	210	25	7
Манная крупа	200	22	7
Миндаль	160	30	10
Мука пшеничная	160	30	10
Овсяные хлопья «Геркулес»	90	12	4
Орехи грецкие молотые	120	20	6
Перец молотый	–	15	5
Перловая крупа	230	25	8
Пшено	220	25	7
Рис	240	30	10
Сахар	230	25	10
Сахарная пудра	180	25	10
Сода питьевая	–	28	12
Соль	325	30	10
Сухари молотые	125	15	5
Фасоль	220	–	–
Хлопья кукурузные	50	7	2
Хлопья овсяные	100	14	4
Хлопья пшеничные	60	9	2
Чечевица	210	–	–

Таблица 2. Сравнительная таблица массы и мер

некоторых продуктов

Название	*Вес, г*
Абрикос	40
Ананас	500
Апельсин	150
Баклажан	200
Банан	150
Груша средняя	135
Кабачок	500
Капуста белокочанная	1500
Капуста кольраби	750
Капуста цветная	800
Картофель средний	100
Лимон средний	120
Лук репчатый средний	75
Морковь средняя	75
Огурец свежий средний	100
Огурец соленый средний	90
Перец болгарский средний	100
Перец горький средний	25
Помидор	60–150
Свекла	100–200
Зубчик чеснока средний	6
Яблоко	100–250
Яйцо без скорлупы	43
Белок яичный	23
Желток яичный	20

Таблица 3. Температура духового шкафа

Определение	*Деления на переключателе плиты**	*По Цельсию (°C)*	*По Фаренгейту (°F)*
Чуть теплая	1 (1–2)	120	250
Теплая	2 (3–4)	160	325
Умеренно теплая	3 (5–6)	180–190	350–375
Умеренно горячая	4 (7–8)	200–210	400–425
Горячая	5 (9–10)	220–230	450–475
Очень горячая	6 (11–12)	240–250	500–525

• Приведены деления на плитах с максимальными делениями 6 и (12).

notes

1

Чак Паланик — «Призраки».

2

Фредерик Бегбедер — «99 франков».

3

«Комсомольская правда», 20.07.2009.

4

См. раздел «Соусы, приправы, заправки».